ВКУСНЫЕ ШТУЧКИ

ДОМАШНИЙ сыр, творог, кефир и йогурт

ФЕНИКС

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Растущая популярность натуральных домашних продуктов полностью оправдана – ведь каждый человек знает, что самой качественной и полезной пищей является та, что приготовлена дома собственными руками. Не исключением являются и продукты, получаемые из молока, – сыр, творог, кефир и йогурт, которые содержат большое количество полезных микроэлементов и витаминов, помогают укрепить иммунитет, нормализовать обмен веществ и даже вылечить многие заболевания.

Из данной книги вы узнаете о различных технологиях приготовления домашних молочных продуктов, способах их хранения и самом вкусном применении.

- Домашний сыр, творог, кефир и йогурт
  - Введение
  - Сыр
    - Полезные свойства
    - Сорта сыра
      -
      - Твердые сыры
      - Мягкие сыры
      - Плавленые сыры
      - Домашние сыры
    - Приготовление домашнего сыра
      - Твердый острый сыр
      - Панир
      - Сливочный сыр
      - Адыгейский сыр
      - Адыгейский сыр из пахты
      - Адыгейский сыр из творога с укропом
      - Брынза
      - Брынза с чесноком
      - Моцарелла
      - Маскарпоне
      - Крем-сыр маскарпоне
      - Сулугуни
      - Тофу
      - «Филадельфия»
      - Фета
      - Фета с орехами
      - Рикотта
      - Кефирная рикотта со специями

- Сыр из йогурта с соусом песто
- Плавленый сыр
- Плавленый сыр с петрушкой
- Немолочный сыр
- Бутербродный сыр
- Немецкий сыр
- Коричневый сыр
- Яичный сыр
- Десертный французский сыр

- Блюда из домашнего сыра
  - Закуски
    - Горячие сандвичи с фетой и салями
    - Крок-месье с моцареллой и лососем
    - Традиционные панини с моцареллой
    - Чизбургеры со спаржей и соевым соусом
    - Запеканка из маскарпоне, ячменных сухарей и помидоров
    - Шаурма с брынзой и огурцами
    - Натуральные картофельные чипсы с сырным соусом
  - Салаты
    - Адыгейский сыр с чечевицей, огурцом, сельдереем и салатом-латуком
    - Фета с огурцами, помидорами, петрушкой и красным луком
    - Фета с овощами, специями и маслинами
    - Слоеный салат с паниром, грецкими орехами, яблоками и морковью
    - Красная фасоль с сулугуни, сухариками, чесноком и майонезом
    - Брынза с цветной капустой, чесноком и грецкими орехами
    - Яичный сыр с кабачками, грецкими орехами и базиликом
  - Первые блюда
    - Куриный бульон с плавленым сыром
    - Сырный суп с грибами
    - Молочный суп с брынзой по-кавказски
    - Картофельный суп с брынзой, яйцом и тмином

- Суп-пюре с рикоттой, зеленым горошком и зернами граната
- Запеченный сырный суп по-французски
- Мисо-суп с мидиями и тофу
- Суп-пюре с моцареллой и помидорами

- Вторые блюда
  - Жареные ломтики сулугуни
  - Крокеты из плавленого сыра
  - Сырные шарики с сельдью
  - Фета с картофельным пюре и помидорами
  - Овощи, фаршированные рикоттой
  - Шашлычки из моцареллы и креветок под лимонным соусом с базиликом
  - Лазанья с моцареллой, паниром, рикоттой и итальянским мясным соусом
  - Хачапури из слоеного теста с брынзой
  - Пицца с телятиной и брынзой

- Творог
  - Полезные свойства
  - Приготовление домашнего творога
    - Творог из закваски
    - Творог из кефира
    - Творог с инжиром и миндалем
    - Творог длительного хранения
    - Творог в микроволновке
    - Творог в мультиварке
    - Сладкая творожная масса
  - Блюда из домашнего творога
    - Диетические блюда
      - Творог со свежей зеленью
      - Творог со свежими огурцами и укропом
      - Картофель с творогом и маслом
      - Тыква с творогом
      - Ягоды с творогом
      - Бутерброды с творогом, сыром и помидором
      - Клецки из творога
      - Морковные котлеты с творогом

- Творожный крем
- Выпечка с творогом
  - Булочки с творогом и изюмом
  - Пирог с творогом и черной смородиной
  - Творожный пирог с малиной
  - Творожно-яблочный бисквит
  - Миндально-творожное печенье
  - Печенье из творога и вишни
  - Творожный пудинг с абрикосами
  - Яблочная запеканка со свеклой и творогом
  - Творожная запеканка с тыквой и бананами
  - Творожные кексы с курагой и яблочным пюре
  - Творожные пирожные с грушей
  - Творожно-морковное суфле

- Кефир
  - Полезные свойства
  - Приготовление домашнего кефира
    - Кефир на основе пастеризованного молока
    - Диетический кефир
    - Кефир на основе топленого молока
  - Блюда из домашнего кефира
    - Салаты и закуски
      - Салат из помидоров с кефирной заправкой
      - Фаршированные помидоры с кефиром
      - Закуска из зеленого салата с кефиром
      - Салат из щавеля и шпината с кефиром
      - Салат из щавеля и чеснока с кефиром
      - Зеленый салат «Бодрость»
      - Листовой салат с помидорами и кефиром
      - Салат из спаржи с кефиром
    - Первые блюда
      - Свекольный бульон с кефиром
      - Бульон из щавеля с кефиром
      - Бульон из крапивы и щавеля с

кефиром
- Грибной бульон с кефиром
- Грибной бульон со стручковой фасолью и кефиром
- Бульон из вешенок на свекольном отваре с кефиром
- Свекольник с картофелем и кефиром
- Свекольник с фасолью и кефиром
- Классический рассольник с кефиром
- Кефирный суп с зеленью
- Грибные щи с кефиром
- Постный борщ с вешенками и кефиром
- Постные щи с кефиром
- Окрошка на кефире
- Окрошка на кефире с яблоками
- Кефирный суп с рисом и репой
- Кефирный суп с ржаным хлебом и малосольными огурцами
- Кефирный суп с тмином и зеленью петрушки
- Кисломолочный суп по-узбекски
- Кефирный суп с чесноком, мятой и чабрецом
- Кефирный суп с чесноком и фундуком
- Кефирный суп с помидорами и специями
- Кефирный суп с изюмом и зеленью
- Кефирный суп с овощами, тмином и уксусом
- Кефирный суп с тархуном, фисташками и сухариками
- Кефирный суп с авокадо
- Кефирный суп-пюре с овощами
- Кефирный суп со свеклой и яйцом

- Вторые блюда
  - Говядина с кабачками, тушенная в кефире
  - Говяжья печень, тушенная в кефире
  - Филе цыпленка, тушенное в кефире
  - Филе сома с кефирным соусом
  - Болгарский перец, фаршированный грибами, в кисломолочном соусе

- Жареный лосось с кисломолочным соусом
- Минтай с кефиром на пару
- Куриное филе с цветной капустой и кефиром
- Вымя в кефирном соусе

- Йогурт
  - Полезные свойства
  - Приготовление домашнего йогурта
    - Натуральный йогурт из молока
    - Густой йогурт
    - Йогурт по-вьетнамски
  - Блюда из домашнего йогурта
    - Салаты
      - Листовой салат с редисом и йогуртом
      - Салат из шпината и орехов с йогуртом
      - Салат из ревеня и редиса с йогуртом
      - Салат из сельдерея и свеклы с йогуртом
      - Салат из курицы, риса, яблока и изюма с йогуртом
      - Салат из рыбы и огурцов с горохом и йогуртом
      - Салат с креветками, помидорами, огурцами и йогуртом
    - Десерты
      - Парфе с ягодами и шоколадным бисквитом
      - Парфе с черникой и орехами
      - Ризуль
      - Лимонный курд с йогуртом
      - Йогуртовое суфле
      - Торт с йогуртом и персиками
      - Фруктовое мороженое на йогурте
    - Коктейли
      - Коктейль миндально-клубничный
      - Коктейль яблочно-банановый со шпинатом
      - Коктейль миндально-банановый с корицей
      - Коктейль бананово-апельсиновый с ванилином

- Коктейль банановo-апельсиновый с зеленью
- Коктейль миндально-шоколадный с кокосом
- Коктейль молочно-фруктовый

○ Список используемой литературы

Домашний сыр, творог, кефир и йогурт

Автор-составитель Мила Солнечная

Введение

Молоко – это уникальный продукт, который не имеет себе равных по содержанию полезных веществ.

Вы удивитесь, но благодаря этому поистине чудодейственному напитку можно укрепить свое здоровье и исцелить многие заболевания, а люди, не употребляющие кисломолочных продуктов, лишают себя целого ряда незаменимых для здоровья веществ, которые трудно найти в какой-либо другой пище. Особенно такие продукты полезны детям.

Однако купленные в магазине творожные сырки, молочные коктейли и даже сыры, изготовленные из сливок на растительной основе с добавлением красителей и консервантов, могут вызвать аллергию или привести к серьезным последствиям для здоровья.

Этого нельзя сказать о пище, приготовленной в домашних условиях. Она легко переваривается, полностью усваивается и не содержит искусственных добавок и усилителей вкуса. Кроме того, домашние кисломолочные продукты обладают диетическими свойствами и способствуют подавлению развития в кишечнике вредных веществ.

В данной книге приведены подробные рекомендации по приготовлению таких молочных продуктов, как сыр, творог, кефир и йогурт, а также рецепты различных блюд с их использованием. Кроме того, даны интересные факты и полезные советы, которые помогут вам в приготовлении того или иного кисломолочного продукта.

Сыр

Полезные свойства

Сыр представляет собой легкоусвояемый молочный продукт, который изготавливают из различных видов молока (коровьего, козьего, овечьего и т. д.), сливок, дрожжей, пахты и бактериологических культур путем окисления.

Сыр занимает одно из первых мест среди продуктов питания, содержащих белки, и является источником необходимых организму человека аминокислот – лизина, метионина и триптофана.

Также сыр содержит большое количество минеральных веществ:

– *кальций*, нормализующий кислотно-щелочной баланс и укрепляющий костную ткань;

– *фосфор*, принимающий участие в процессах обмена энергии, с которыми связана умственная деятельность человека;

– *железо*, входящее в состав гемоглобина, железобелковых комплексов и ферментов, которые обеспечивают клеточное дыхание;

– *калий*, принимающий участие в передаче нервных импульсов, активизирующий выработку ферментов и стабилизирующий артериальное давление;

– *медь*, способствующая выработке красных кровяных телец, укрепляющая кровеносные сосуды и участвующая в обменных процессах;

– *селен*, улучшающий кровоснабжение кожи и препятствующий распространению раковых клеток;

– цинк, поддерживающий нормальное состояние крови и участвующий в образовании инсулина;

– йод, необходимый для нормального функционирования щитовидной железы и входящий в состав вырабатываемых ею гормонов.

Это интересно!

Самый большой в мире сыр был изготовлен британскими фермерами в 1840 году из молока 780 коров и весил почти 500 кг. Его преподнесли в качестве свадебного подарка королеве Великобритании Виктории и принцу-консорту Германии Альберту. После свадебной церемонии производители сыра захотели забрать сыр-великан и отвезти его на выставку. Однако молодожены с этим не согласились и даже последовал судебный процесс. Какова была дальнейшая судьба этого сыра, история

умалчивает.

Кроме того, сыр богат и витаминами A, B_1, B_2, B_{12}, C, D, E, PP, которые играют огромную роль в нормальном функционировании организма.

Витамин А способствует регенерации тканей, обеспечивает эластичность кожи и волос, препятствует преждевременному старению, повышает иммунитет, является антиоксидантом, нормализует репродуктивную функцию и положительно влияет на зрение.

Витамины группы В участвуют в углеводном обмене, поддерживают стабильность нервной системы, блокируют действие токсических веществ, улучшают циркуляцию крови и защищают организм от старения.

Витамин С необходим для стабильности всех систем организма. Он повышает иммунитет, предохраняет от развития онкологических заболеваний, сбоев сердечно-сосудистой системы, способствует всасыванию железа, является мощным антиоксидантом.

Витамин D требуется для нормального роста костей, регулирует обмен кальция и фосфора, нормализует функции сердечно-сосудистой системы, повышает иммунитет.

Витамин Е является мощным антиоксидантом, играет важную роль в репродуктивной функции организма, нормализует кровообращение, участвует в работе щитовидной железы, улучшает зрение, замедляет процессы старения и способствует нормальному функционированию нервной системы.

Витамин РР необходим для выделения энергии из жиров и углеводов, а также для белкового обмена. Он улучшает клеточное дыхание, нормализует функции поджелудочной железы, поддерживает нормальное состояние кожи, препятствует развитию нервных и сердечно-сосудистых заболеваний.

Сорта сыра

Существует огромное количество сортов сыра, которое трудно поддается подсчету, – ведь во многих сыродельных регионах могут его готовить по одному и тому же рецепту, но в итоге получить абсолютно разные продукты.

По консистенции сыры делятся на твердые, мягкие и плавленые сорта.

Твердые сыры

К твердым сырам относятся российский, алтайский, костромской, ярославский, швейцарский, голландский, пармезан, карпатский, станиславский, угличский и др. Вышеперечисленные сыры следует подавать к завтраку, обеду или ужину в качестве закуски.

Твердые сыры изготавливают из творога, который отделяют от сыворотки, промывают и отжимают. Затем нужное количество полученного творога кладут под специальный пресс и выдерживают под ним примерно один месяц, пока не появится характерный вкус. Затем на сыр наносят парафин и оставляют вызревать еще на один месяц.

Мягкие сыры

К мягким сырам относятся дорогобужский, смоленский, рокфор, закусочный, дорожный, медынский. Текстура у таких сыров мягкая, нежная, с характерным сливочным вкусом. Технология их приготовления не требует длительного созревания и прессования, как в случае с твердыми видами сыров. Как только сырная масса отделяется от сыворотки, можно считать, что мягкий сыр готов.

> ***На заметку!***
>
> *Мягкие сыры – очень нежные и быстро портятся. Поэтому никогда не оставляйте их вне холодильника, не держите открытыми и храните подальше от продуктов, имеющих острый запах.*

Плавленые сыры

По сути своей – это подвергшиеся расплавлению твердые или

мягкие сыры. Самые вкусные плавленые сыры готовят из разных сортов сыра. Как правило, для обогащения вкуса плавленого сыра добавляют сливки, сметану или другие наполнители (грибы, пряности, шоколад).

Домашние сыры

Домашний сыр еще называют живым сыром. Его изготавливают из отделенного творога с высоким содержанием жидкости, но при этом не подвергают выдержке. Процесс приготовления домашнего сыра влияет на его структуру и полезные свойства.

Спрессованный домашний сыр (панир) способствует увеличению мышечной массы и укреплению костей.

Плавленый домашний сыр практически не оказывает никакого влияния на мышечную массу, однако помогает нормализовать работу слизистых желез в организме, выделению сока поджелудочной железы.

Домашняя брынза, моцарелла или маскарпоне являются прекрасным источником кальция, так как во время приготовления сохраняют все полезные свойства молока или сливок, на основе которых готовятся.

Приготовление домашнего сыра

Твердый острый сыр

Ингредиенты

1 кг творога, 1 л молока, 70–100 г сливочного масла, 5 г соли, 5 г питьевой соды, по 5 г куркумы, карри, перца, асафетида на кончике ножа.

Способ приготовления

Молоко довести до кипения, добавить в него творог, опять довести до кипения, сразу снять с огня. Процедить массу через дуршлаг, застеленный сложенной в два слоя марлей, отжать. Творожную массу обжарить в растопленном масле в течение 1–2 минут, при этом разбивая комки. Довести массу до тягучей консистенции.

Продолжая помешивать, добавить соду, соль, приправы. Затем переложить горячую массу в форму для сыра и остудить.

Панир

Ингредиенты

1 л молока, 150 мл кефира.

Способ приготовления Молоко довести до кипения, перед самым закипанием добавить кефир, снять с огня, тщательно перемешать и оставить смесь на 3 минуты. Дуршлаг застелить марлей в два слоя и откинуть на него творог, чтобы стекла сыворотка.

Завязать плотно марлю и поставить творог под пресс весом 2–3 кг на 30 минут. Затем убрать пресс и вынуть готовый сыр из марли.

> ***На заметку!***
>
> *В качестве самодельного пресса для приготовления домашнего сыра можно использовать кастрюлю, наполненную водой.*

Сливочный сыр

Ингредиенты

1 кг обезжиренного творога, 1 л молока, 3 яйца, 100 г сливочного масла, 5 г питьевой соды, соль.

Способ приготовления

Молоко и творог смешать, довести до кипения, варить 10 минут, постоянно помешивая. Готовую массу откинуть на дуршлаг, застеленный сложенной в два слоя марлей, чтобы стекла сыворотка.

В отдельной посуде смешать стекший творог, яйца, масло, соль, соду и тщательно перемешать. Поставить полученную смесь на средний огонь и, постоянно помешивая, варить в течение 5–7 минут. Когда масса начнет отставать от стенок посуды – сыр готов. Переложить сырную массу на блюдо, накрыть полиэтиленовым пакетом, остудить и поместить в холодильник.

Адыгейский сыр

Ингредиенты

3 л молока, 1 л кефира, 10 г соли.

Способ приготовления Кефир нагреть на слабом огне, постоянно помешивая, пока масса не начнет створаживаться. Процедить сыворотку из получившегося творога через сложенную в два слоя марлю и оставить на 2 дня при комнатной температуре для скисания.

Молоко довести до кипения, добавить полученную сыворотку, варить на слабом огне, пока молоко не свернется, а сырная масса не поднимется. После этого снять с огня, откинуть сыр на дуршлаг, застеленный сложенной в два слоя марлей, добавить в него соль, тщательно перемешать, дать стечь лишней жидкости. Затем сформовать сырную головку, уложить под пресс весом 1 кг и поместить в холодильник на 3–4 часа.

Адыгейский сыр из пахты

Ингредиенты

3,5 л молока, 1 л пахты, соль.

Способ приготовления

Молоко довести до кипения, влить пахту, постоянно помешивая. Молоко разделится на творог и сыворотку.

Полученную смесь процедить через дуршлаг, застеленный сложенной в два слоя марлей, оставить на 2–3 часа, чтобы стекла жидкость. Добавить немного сыворотки и соль. Сыр выложить на чистую поверхность, сформовать шар, обернуть целлофановой пленкой и поставить под пресс весом около 1 кг, поместить в холодильник на 1 сутки.

Это интересно!

Пахта – это кисловатая на вкус жидкость, которая остается после сбивания масла из сметаны или сливок. По пищевым свойствам к пахте близка сыворотка, которую получают во время створаживания молока. Именно в ней, а не в масле и твороге сконцентрирована большая часть биологически активных веществ, в том числе лецитина и холина. Сыр из пахты способствует образованию в организме быстрорастворимых соединений холестерина. Они помогают укрепить стенки кровеносных сосудов и сделать их более эластичными.

Адыгейский сыр из творога с укропом

Ингредиенты 1 л молока, 1 кг творога, 100 г сливочного масла, 3 яйца, 10 мл лимонного сока, 1 пучок зелени укропа, 10 г соли.

Способ приготовления Молоко довести до кипения, добавить творог, тщательно перемешать и варить на слабом огне, помешивая, в течение 40–45 минут. Полученную смесь процедить через дуршлаг, застеленный сложенной в два слоя марлей. В творожную массу добавить слегка взбитые яйца, масло, соль, сок, вымытую и мелко нарезанную зелень укропа, поставить на слабый огонь и варить, помешивая, в течение 15 минут. Готовый сыр переложить в глубокую миску или целлофановый пакет, поместить в холодильник на 1 сутки.

Брынза

Ингредиенты

1 л молока, 60 г сметаны 20 %-й жирности, 40 мл лимонного сока, 5 г соли.

Способ приготовления

Молоко и сметану смешать, поставить на сильный огонь, периодически помешивая. Как только начнется процесс свертывания, добавить лимонный сок, перемешать и подержать на огне еще 2 минуты, чтобы сыворотка окончательно отделилась. Откинуть массу на дуршлаг, застеленный сложенной в два слоя марлей, и сцедить сыворотку. Брынзу обернуть марлей и поставить под пресс на 1,5 часа. Нарезать сыр мелкими кусочками.

Для приготовления рассола соль растворить в 250 мл кипяченой воды и переложить в него сыр. Выдержать брынзу в

рассоле не меньше 30 минут, хранить также в нем.

Брынза с чесноком

Ингредиенты

1 л молока, 200 г сметаны 20 %-й жирности, 3 яйца, 3 зубчика чеснока, 40 г соли.

Способ приготовления

Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Молоко довести до кипения, добавить соль и взбитые яйца со сметаной. Массу довести до кипения, добавить чеснок и проварить еще 5 минут, постоянно помешивая. За это время сыворотка отделится от массы, и брынза начнет густеть.

Полученную массу откинуть на дуршлаг, застеленный сложенной в четыре слоя марлей, дать сыворотке стечь. Затем в этой же марле уложить брынзу под пресс весом 1 кг, поместить в холодильник на 1 сутки.

> ***На заметку!***
>
> *Для того чтобы чеснок было легко очистить, нужно положить зубчик на плоскую поверхность и расплющить его широкой поверхностью лезвия ножа.*

Моцарелла

Ингредиенты

4 л молока, 3 мл лимонной кислоты, 3 г сычужного фермента.

Способ приготовления

В молоко добавить лимонную кислоту, тщательно перемешать, подогреть до 32 °С, снять с огня, добавить сычужный фермент, разведенный в воде, перемешать, затем накрыть крышкой и оставить на 5-10 минут.

Масса должна превратиться в мягкий сыр (сгусток). С помощью ножа разрезать сыр на кубики размером около 2,5 см. За тем слегка перемешать и нагреть до 43 °С.

Дуршлаг поставить в глубокую миску.

Переложить сыр в дуршлаг шумовкой, дать сыворотке стечь и слить ее в кастрюлю, в которой варился сыр. Нагреть сыворотку до 85 °С.

С помощью шумовки погрузить сыр в горячую сыворотку на 5-10 секунд. Расплавившийся сыр растянуть и сложить. Снова

окунуть в горячую сыворотку на 5-10 секунд и снова растянуть. Повторить несколько раз. Сыр начнет плавиться и станет более эластичным. Когда сыр станет достаточно гладким, скатать сыр шариками или придать форму косички.

На заметку!

Для приготовления моцаррелы требуется обычное коровье молоко, которое скисает естественным способом. Если использовать ультрапастеризованное молоко длительного хранения, то кальций и белки будут в процессе приготовления реагировать по-другому, и у вас может получиться вместо моцаррелы рикотта. Если сыр оказался суховатым, значит, вы растягивали его слишком долго.

Маскарпоне

Ингредиенты

800 г сметаны 20 %-й жирности, 150 мл молока, 10 мл лимонного сока.

Способ приготовления

Молоко и сметану смешать, поставить на слабый огонь и, постоянно помешивая, довести до температуры 80 °С. Добавить лимонный сок, перемешать и выдерживать на слабом огне в течение 2–3 минут, не доводя до кипения, чтобы сметана створожилась. После этого снять с огня, остудить.

Дуршлаг застелить сложенной в два слоя марлей и откинуть на него творог, чтобы стекла сыворотка. Через 50 минут массу немного отжать. Полученный сыр переложить в посуду с плотно закрывающейся крышкой и хранить в холодильнике.

Крем-сыр маскарпоне

Ингредиенты

200 г творога 18 %-й жирности, 200 мл сливок 33 %-й жирности.

Способ приготовления

Творог протереть через сито 2 раза, добавить сливки. Массу взбить с помощью миксера или блендера на малых оборотах до состояния крема.

Сулугуни

Ингредиенты

5 л козьего молока, 100 мл коровьего молока, 250 г простокваши, 5 г закваски, 5 г соли.

Способ приготовления

Закваску и коровье молоко смешать, подогреть до температуры 30–35 °С. В большую кастрюлю влить козье молоко и нагреть до температуры 40 °С, добавить простоквашу, затем влить закваску и оставить на 30 минут в теплом месте. Когда молоко свернется, смесь снова поставить на огонь, добавить соль и нагреть до температуры 30 °С. Откинуть на дуршлаг, застеленный сложенной в два слоя марлей, подождать, пока стечет сыворотка, и поставить под пресс на 2–3 часа. Затем убрать пресс и вынуть готовый сыр из марли.

Тофу

Ингредиенты

1 л соевого молока, 30 мл лимонного сока.

Способ приготовления

Соевое молоко нагреть на сред нем огне, периодически помешивая деревянной ложкой. В самом начале закипания до образования пены снять кастрюлю с огня, добавить в молоко сок лимона и оставить до полного свертывания. Затем выложить полученную смесь в дуршлаг, застеленный сложенной в два слоя марлей, и оставить до тех пор, пока сыворотка не стечет. После стекания большей части сыворотки завернуть тофу в марлю и отжать остатки жидкости. Затем завернуть тофу в другую марлю, сверху положить пресс весом 1 кг, выдерживать в течение 30 минут; за это время сыр примет форму и станет плотнее. Убрать пресс и вынуть готовый сыр из марли.

«Филадельфия»

Ингредиенты

500 мл несладкого йогурта, 200 г сметаны 20 %-й жирности, 5 г соли.

Способ приготовления

Йогурт и сметану выложить в дуршлаг, застеленный сложенной в два слоя марлей, добавить соль, аккуратно перемешать. Края марли поднять и свернуть мешочком. Положить сверху тарелку с грузом и поставить всю эту конструкцию в

холодильник на 2 дня, периодически сливая сыворотку. Убрать пресс и вынуть готовый сыр из марли.

На заметку!

Для приготовления сыра «Филадельфия» необходимо использовать только свежие йогурт и сметану, иначе сыр будет кислым.

Фета

Ингредиенты

500 г сухого молока, 150 г сметаны 20 %-й жирности, 20 г соли, 3 мл уксуса, 10 г сычужного фермента абомина.

Способ приготовления Сухое молоко растворить в 600 мл теплой воды, размешать, чтобы не оставалось комочков. Добавить сметану, тщательно перемешать. Добавить уксус и абомин, предварительно растворенный в прохладной воде, тщательно перемешать.

Укутать кастрюлю теплым одеялом и оставить на 14 часов. Затем слить сыворотку, для чего полученную смесь откинуть на дуршлаг, застеленный сложенной в два слоя марлей. Обернуть сыр марлей, поставить под пресс весом 3 кг, выдерживать от 5 до 10 часов, затем сыр разрезать на кусочки.

Для приготовления рассола смешать 200 мл воды и соль. Кусочки сыра сложить в банку и аккуратно влить рассол. Сыр должен пролежать в рассоле не меньше недели для приобретения лучшего вкуса.

Фета с орехами

Ингредиенты

2 л молока, 200 г сметаны 20 %-й жирности, 50 г измельченных ядер грецких и лесных орехов, 10 г карри, 8 таблеток пепсина.

Способ приготовления

Сметану развести в 250 мл молока. Оставшееся молоко нагреть до 40 °С, снять с огня, добавить орехи и разведенную в молоке сметану, перемешать. Пепсин растворить в 60 мл теплой воды и добавить в смесь, перемешать. Массу оставить на 5 часов. Получившуюся сыворотку слить. Ложкой аккуратно выложить сквашенную массу в дуршлаг, застеленный сложенной в два слоя марлей. Через 2 часа переложить массу в полотняный мешок и положить под пресс весом 3 кг на 8 часов. Затем переложить

готовый сыр на блюдо, нарезать небольшими кубиками.

Рикотта

Ингредиенты

1 л молока, 400 мл сливок, 200 г сметаны 20 %-й жирности.

Способ приготовления

Молоко, сметану и сливки соединить, тщательно перемешать. Накрыть целлофановым пакетом, поставить в теплое место для сквашивания пример но на 5 часов. Затем полученную смесь поставить на слабый огонь, нагреть до горячего состояния, но не перемешивать, это может повредить сгусток.

Не доводя до кипения снять с огня, накрыть массу и оставить для созревания на 12 часов. Затем аккуратно слить сыворотку через дуршлаг, застеленный сложенной в четыре слоя марлей.

Оставить для стекания сыворотки на 6 часов. Затем снять марлю и выложить рикотту в миску.

Кефирная рикотта со специями

Ингредиенты

1 л молока, 150 мл кефира, 80 мл лимонного сока, 10 г сахара, 20 г любых специй, 5 г соли.

Способ приготовления

Молоко нагреть до температуры 50°С, но не кипятить. Добавить кефир, лимонный сок, специи, сахар и соль, тщательно перемешать. Створоженное молоко оставить на 30 минут. После этого откинуть его на дуршлаг, застеленный сложенной в два слоя марлей, подвесить, чтобы стекла сыворотка, затем поместить в холодильник на 8 часов.

Сыр из йогурта с соусом песто

Ингредиенты

2 л молока, 1 л несладкого йогурта, 10 г соли.

Для соуса: 80 мл оливкового масла, 1 пучок зелени базилика, 2 зубчика чеснока, 50 г пармезана, 40 г ядер кедровых орехов, соль.

Способ приготовления

Зелень вымыть. Сыр натереть на терке. Чеснок очистить и вымыть. Для приготовления соуса песто все ингредиенты смешать

в блендере до однородной массы.

Молоко довести до кипения на среднем огне. Продолжая помешивать, добавить йогурт. Как только появятся створожившиеся хлопья, снять массу с огня и посолить. Откинуть на дуршлаг, застеленный сложенной в два слоя марлей, добавить соус песто, немного остудить. Собрать края марли, завязать кульком и оставить на дуршлаге до полного остывания. Подвесить смесь в марле на 2 часа. Затем переложить сыр в удобный по размеру контейнер, хорошо утрамбовать и поместить в холодильник.

> ***На заметку!***
>
> *Если блендер не перемолол орехи с первого раза, можно сделать это еще несколько раз, предварительно очистив стенки прибора от налипших на него крупных частиц.*

Плавленый сыр

Ингредиенты

1 л молока, 1 кг творога, 100 г сливочного масла, 5 г питьевой соды, 5 г соли.

Способ приготовления

Молоко нагреть до температуры 50 °С, но не кипятить. Добавить творог и, постоянно помешивая, дать ему свернуться. Откинуть полученную массу на дуршлаг, застеленный сложенной в два слоя марлей, и подвесить, давая стечь сыворотке.

Сливочное масло растопить в сковороде, добавить соду и соль. Выложить полученный творог в масло и, постоянно помешивая, нагревать в течение 10 минут. Как только масса в сковороде перестанет походить на творог и начнет напоминать тянущийся плавленый сыр, снять с огня и немного остудить. Выложить в формочки и разровнять, чтобы после застывания было удобнее пользоваться сыром (резать или натирать). Поместить в холодильник на 4–6 часов.

Плавленый сыр с петрушкой

Ингредиенты

500 г творога, 120 мл молока, 40 г сливочного масла, 5 г питьевой соды, 1 пучок зелень петрушки, соль.

Способ приготовления

В творог добавить соду, влить молоко и тщательно перемешать. Массу нагреть на слабом огне, постоянно помешивая. Как только творог начнет плавиться, добавить масло, соль, вымытую и нарезанную зелень петрушки. Нагревать до полного расплавления творога. Густота массы должна напоминать манную кашу. Горячую смесь перелить в формочки и поставить в холодильник.

Немолочный сыр

Ингредиенты

100 г проростков пшеницы, 500 г арахиса, соль.

Способ приготовления

Арахис замочить в теплой воде на 30 минут, очистить от кожицы, залить чистой водой и оставить на 12 часов для размокания. Проростки пшеницы загрузить в блендер, залить водой, размолоть и оставить в теплом месте на 2 дня. После того как проростки заквасятся, еще раз размолоть смесь в блендере и процедить жидкость через сито. Замоченный арахис размолоть в блендере, добавив немного воды.

Арахисовую массу выложить в эмалированную или стеклянную посуду, залить закваской из проростков пшеницы, оставить в теплом месте на 2–3 дня. Когда арахис приобретет характерный сырный привкус, выложить арахисовую массу на дуршлаг, застеленный марлей, посолить, немного отжать и подвесить для стекания сыворотки. Когда масса станет сухой и плотной (примерно через 12 часов), немолочный сыр готов.

> ***На заметку!***
>
> *Для приготовления немолочного сыра можно использовать любые сырые орехи (фундук, миндаль, кешью), семена (тыквы, подсолнечника) или смесь из орехов и семян.*

Бутербродный сыр

Ингредиенты

1 кг творога, 1 л молока, 2 яйца, 100 г сметаны 30 %-й жирности, 10 г соли.

Способ приготовления

Молоко влить в творог, перемешать, довести до кипения, но не кипятить. Откинуть на дуршлаг, застеленный сложенной в два

слоя марлей, процедить сыворотку, затем отжать. Процеженный творог выложить в кастрюлю, добавить сметану, яйца и соль, тщательно перемешать, варить в течение 10 минут, пока масса не станет однородной. Выложить готовый сыр на тарелку, разровнять и поставить в холодильник. После охлаждения сыр перевернуть на блюдо.

Немецкий сыр

Ингредиенты

9 л кислого молока, 10 г питьевой соды, 5 г соли.

Способ приготовления

Молоко нагреть на слабом огне до температуры 80 °С, слить сыворотку. Творожную массу выложить на дуршлаг, застеленный сложенной в два слоя марлей, отжать. Массу переложить в миску, добавить соду, соль и тщательно перемешать. Снова отжать, придать массе форму батона и оставить на 1 час при комнатной температуре. Спустя это время сырный батон увеличится в объеме и будет готов к нарезке. Такой сыр можно хранить в холодильнике несколько дней.

> ***На заметку!***
>
> *Если сыр получился слишком мягким и липким, возможно, вы слабо прогрели массу или недостаточно отжали сыворотку.*

Коричневый сыр

Ингредиенты

1,5 л свежей сыворотки, 250 г сметаны 30 %-й жирности.

Способ приготовления

Для приготовления используется свежая сыворотка от творога, сыра панир, рикотты или другого домашнего сыра. Варить сыворотку на огне, пока от исходного количества не останется 500 мл. Затем добавить сметану, перемешать и уварить до сгустка. После этого массу перемешать толкушкой, чтобы измельчить ее. Полученную массу взбить в блендере, выложить в маленькую сковороду и прогреть при постоянном помешивании в течение 3–5 минут. Как только паста начнет собираться в комок, переложить ее в форму. Остудить, накрыть крышкой, поместить на хранение в холодильник.

Яичный сыр

Ингредиенты

8 яиц, 1 л молока, 250 г сметаны 30 %-й жирности, 5 г сахара, 5 г соли.

Способ приготовления

Яйца, молоко, соль и сахар тщательно перемешать. Добавить сметану и еще раз перемешать. Поставить на огонь на 40 минут. Как только творожные хлопья начнут отделяться от сыворотки, снять огня, процедить через дуршлаг, застеленный сложенной в два слоя марлей. Края марли поднять и свернуть мешочком. Положить сверху тарелку с грузом и поставить всю эту конструкцию в холодильник на 1 сутки, периодически сливая сыворотку. Убрать пресс и вынуть готовый сыр из марли.

Десертный французский сыр

Ингредиенты

500 г сливочного сыра, 500 г творога, 500 мл сливок 33 %-й жирности, 100 г клубники, 10 г сахарной пудры, 2 г соли.

Способ приготовления

Творог, сливочный сыр и соль смешать, протереть несколько раз через сито. Влить сливки и тщательно растереть полученную массу. Дуршлаг, помещенный в кастрюлю, застелить сложенной в два слоя марлей, осторожно переложить массу, накрыть и поставить на 1 сутки в холодильник, чтобы стекла жидкость. Уложить сыр на блюдо целиком, как он отформовался в дуршлаге. Подать к столу, посыпав сахарной пудрой и украсив вымытой клубникой.

Блюда из домашнего сыра

Закуски

Горячие сандвичи с фетой и салями

Ингредиенты

4 ломтика пшеничного хлеба, 100 г феты, 50 г салями, 20 г майонеза, 30 г сливочного масла, 2 листа салата.

Способ приготовления

Сыр натереть на крупной терке. Колбасу нарезать кружочками.

Ломтики хлеба смазать сливочным маслом, посыпать сыром и запечь в микроволновой печи. На два ломтика положить салями, накрыть оставшимися ломтиками. Сандвичи полить майонезом, украсить предварительно вымытыми листьями салата и подать к столу.

Крок-месье с моцареллой и лососем

Ингредиенты

4 ломтика зернового хлеба, 200 г филе жареного лосося, 150 г моцареллы, 50 г сливочного масла, 20 мл сырного соуса, рубленая зелень петрушки.

Способ приготовления

Ломтики хлеба выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом и обжарить с обеих сторон. На два ломтика положить моцареллу, накрыть сковороду крышкой, жарить 30 секунд. Положить на эти же ломтики рыбу, накрыть оставшимися ломтиками хлеба, жарить под крышкой еще 30 секунд.

Крок-месье полить сырным соусом, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Традиционные панини с моцареллой

Ингредиенты

2 панино, 200 г ветчины, 100 г моцареллы, 1 помидор, 30 мл соуса песто, 40 г сливочного масла, 2–3 мл бальзамического уксуса, рубленая зелень базилика.

Способ приготовления

Панино разрезать вдоль пополам. Моцареллу и ветчину нарезать ломтиками. Помидор вымыть, нарезать кружочками. Панино выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом и обжарить с обеих сторон. На две половинки выложить моцареллу, помидор и ветчину, накрыть оставшимися половинками. Панини сбрызнуть уксусом, жарить на слабом огне под крышкой 3–5 минут, полить соусом песто, посыпать базиликом и подать к столу.

> ***Это интересно!***
>
> *Панини – это итальянские сандвичи. Для основы, как правило, используют панино (маленькие булочки), однако подойдут и другие сорта итальянского хлеба, а также обычный формовой хлеб.*

Чизбургеры со спаржей и соевым соусом

Ингредиенты

Для основы: 2 пшеничные булочки, 100 г корейской спаржи, 2 больших ломтика твердого домашнего сыра, 20 мл соевого соуса, 50 мл кетчупа, 2 веточки укропа.

Для котлет: 200 г говядины, 1/2 пучка зеленого лука, 20 г свиного жира, 20 г панировочных сухарей, 10 г тертого хрена, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть и нарезать крупными кусками. Лук вымыть и нарубить.

Мясо пропустить через мясорубку, добавить перец и соль, перемешать. Из фарша сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в жире. Готовые котлеты посыпать тертым хреном и зеленым луком.

Булочки разрезать вдоль пополам. Две половинки смазать кетчупом, положить сверху спаржу, котлеты, сыр, полить соевым соусом и накрыть оставшимися половинками. Чизбургеры запекать в микроволновой печи в течение 30 секунд, украсить вымытыми веточками укропа.

Запеканка из маскарпоне, ячменных сухарей и помидоров

Ингредиенты

1 кг ячменных сухарей, 4 крупных помидора, 250 г

маскарпоне, 40 мл растительного масла, орегано или другие пряные травы, соль.

Способ приготовления

Смазать края формы для выпечки маслом и обсыпать толчеными сухарями. Повторить 2–3 раза, пока не образуется толстый слой пропитанных маслом сухарей. Помидоры вымыть, очистить, пропустить через мясорубку. В отдельной емкости смешать помидоры, маскарпоне, соль, травы и разломанные на небольшие кусочки сухари. Если смесь окажется слишком сухой, можно разбавить ее водой, но так, чтобы она не прилипала к рукам.

Осторожно, чтобы не нарушить корочку на стенках формы, выложить смесь в форму. Запекать в предварительно разогретой до 180 ˚С духовке в течение 20–30 минут. Вынуть форму с запеканкой из духовки, быстро перевернуть ее и осторожно вытряхнуть запеканку на блюдо.

Если все сделано правильно, запеканка отделится от формы без малейших проблем. Запеканку слегка остудить и счистить тупым краем лезвия ножа подгоревшие сухари с краев. Рекомендуется подавать эту запеканку с мятно-медовым чаем или теплым молоком.

Шаурма с брынзой и огурцами

Ингредиенты

2-3 тонких лаваша, 300 г брынзы, 3 огурца, 2 пучка зелени укропа, 70 г майонеза, 30 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления

Брынзу нарезать кубиками. Огурцы вымыть, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, большую часть измельчить. Огурцы смешать с брынзой и измельченной зеленью укропа, посолить, поперчить, заправить смесью сметаны и майонеза.

На лаваш выложить приготовленную смесь, сверху положить веточки укропа. Шаурму свернуть рулетом и подать к столу.

Натуральные картофельные чипсы с сырным соусом

Ингредиенты

5 картофелин, 50 г сушеного укропа, 80 мл лимонного сока, 2 луковицы, морская соль.

Для соуса: 50 г немолочного сыра, 50 г сметаны 20 %-й

жирности, 1 пучок зелени укропа.

Способ приготовления Лук очистить, вымыть, измельчить, выжать сок. Картофель вымыть, очистить от кожуры, нарезать очень тонкими кружочками. Положить в миску, добавить лимонный и луковый сок, соль и перемешать. Затем слить жидкость, слегка обсушить ломтики картофеля, посыпать их сушеным укропом, перемешать. Выложить кружки картофеля на поднос. Просушить в духовке. Когда картофель полностью высохнет – чипсы готовы. Для приготовления соуса сыр размять вилкой, смешать со сметаной и вымытой и измельченной зеленью. Чипсы выложить на блюдо и подать к столу с соусом.

На заметку!

Натуральные чипсы из сырого картофеля без масла и химических добавок – прекрасная альтернатива вредным жареным чипсам. Главное – выбрать для них вкусный картофель. Лучше всего подходят сорта с розовой окраской. Хороший сырой картофель должен быть сладким и приятным на вкус. Едкий или горький картофель нельзя есть в сыром виде. Также никогда не употребляйте в пищу позеленевшие или проросшие клубни – они содержат яд соланин.

Салаты

Адыгейский сыр с чечевицей, огурцом, сельдереем и салатом-латуком

Ингредиенты

80 г адыгейского сыра, 150 г чечевицы, 100 г помидоров черри, 1 огурец, 2 стебля сельдерея, 1 пучок салата-латук.

Для заправки: 60 мл лимонного сока, 1 зубчик чеснока, 3 г сушеного тимьяна, 40 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, нарезать четвертинками. Огурец вымыть, нарезать кубиками. Сыр мелко нарезать. Сельдерей вымыть, нарезать кружками. Чечевицу залить водой так, чтобы уровень воды был выше чечевицы примерно на 5 см, довести до кипения, накрыть крышкой и варить на слабом огне до готовности в течение 20 минут. На дно глубокой посуды уложить вымытые листья салата-латука, затем – чечевицу, помидоры черри, огурцы, сыр, сельдерей.

Для приготовления заправки чеснок очистить, вымыть,

пропустить через пресс и смешать с лимонным соком, тимьяном, оливковым маслом, перцем, солью. Полученную заправку тщательно взбить и полить салат.

Фета с огурцами, помидорами, петрушкой и красным луком

Ингредиенты

100 г феты, 4 огурца, 4 помидора, 2 пучка зеленого салата, 1 красная луковица, 5 мл яблочного уксуса, 1 пучок петрушки, 10 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, мелко нарезать. Огурцы вымыть, нарезать кружочками. Сыр нарезать кубиками. Листья салата вымыть, нарвать мелкими кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень петрушки вымыть и измельчить. Смешать все подготовленные ингредиенты, посолить, поперчить, сбрызнуть яблочным уксусом и оливковым маслом.

Фета с овощами, специями и маслинами

Ингредиенты

150 г феты, 3 помидора, 1 стручок болгарского перца, 1 огурец, 1 красная луковица, 1 зубчик чеснока, 16 маслин без косточек, 20 мл лимонного сока, 3 г сушеного орегано, 5 г измельченной зелени базилика, 10 мл оливкового масла, 3 г перца, соль.

Способ приготовления

Огурец вымыть, нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать небольшими ломтиками. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Помидоры вымыть, нарезать тонкими дольками. Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими кольцами. В салатник выложить огурцы, посыпав их чесноком, затем – помидоры, болгарский перец и разобранный на кольца лук. Смешать орегано, базилик, перец, соль, посыпать этой смесью овощи и слегка встряхнуть салатник. Добавить маслины и нарезанный мелкими кубиками сыр фета, сбрызнуть лимонным соком и оливковым маслом.

Слоеный салат с паниром, грецкими орехами, яблоками и морковью

Ингредиенты

150 г панира, 250 г измельченных ядер грецких орехов, 2 зеленых яблока, 200 г моркови, 2 луковицы, 4 сваренных вкрутую яйца, 200 г майонеза.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, очистить от кожуры, разрезать на четвертинки, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Яйца очистить, нарубить. Морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Смешать майонез с грецкими орехами.

Подготовленные ингредиенты уложить слоями, каждый слой, кроме последнего, смазать смесью из майонеза и грецких орехов. Первым слоем уложить рубленые яйца, затем – лук, яблоки, морковь и последним слоем – сыр.

Красная фасоль с сулугуни, сухариками, чесноком и майонезом

Ингредиенты

100 г сулугуни, 1 банка консервированной красной фасоли, 100 г сухариков, 3 зубчика чеснока, 100 г майонеза.

Способ приготовления

Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Сыр нарезать кубиками. Фасоль откинуть на дуршлаг и дать жидкости стечь. Смешать все подготовленные продукты и заправить майонезом, добавить сухарики перед подачей к столу.

Брынза с цветной капустой, чесноком и грецкими орехами

Ингредиенты

200 г брынзы, 300 г замороженной цветной капусты, 120 г измельченных ядер грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени укропа, 100 г майонеза.

Способ приготовления

Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, залить кипятком на 10 минут, чтобы удалить горечь, затем воду слить.

Капусту натереть на терке и смешать с тертой брынзой, вымытой и мелко нарезанной зеленью укропа, грецкими орехами, чесноком. Заправить майонезом.

Яичный сыр с кабачками, грецкими орехами и базиликом

Ингредиенты

50 г яичного сыра, 4 кабачка, 100 г ядер грецких орехов, 1 пучок зелени базилика, 20 мл белого винного уксуса, 40 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, очистить от кожуры и семян, обсушить и натереть на мелкой терке. Зелень базилика вымыть и мелко нарезать. Орехи мелко нарубить. Сыр измельчить и смешать с маслом, уксусом и орехами. Полученным соусом заправить кабачки, посолить и поперчить. Сразу подать к столу, посыпав базиликом.

Первые блюда

Куриный бульон с плавленым сыром

Ингредиенты

200 г плавленого сыра, 2 л куриного бульона, 120 г сосисок или вареной (копченой) колбасы, 300 г картофеля, 100 г моркови, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, 10 мл растительного масла, 10 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать небольшими кубиками. Сосиски (колбасу) нарезать соломкой. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке или нарезать небольшими кубиками.

В бульон, сваренный из куриных костей, добавить картофель и варить в течение 15 минут. Лук и морковь обжарить в растительном масле, сосиски (вареную колбасу) – в сливочном.

Обжаренные продукты добавить к готовому картофелю. Копченую колбасу нарезать брусочками и без обжарки добавить в суп. За 2–3 минуты до готовности положить сыр, интенсивно помешивая, чтобы он расплавился, посолить.

Подавать к столу, посыпав вымытой и мелко нарезанной зеленью.

Сырный суп с грибами

Ингредиенты

150 г плавленого сыра, 200 г грибов (шампиньонов или вешенок), 300 г картофеля, 100 г моркови, 1 луковица, 2 л бульона, 1 пучок зелени укропа, 10 мл растительного масла, 10 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать небольшими кубиками. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Грибы промыть, нарезать ломтиками. В кипящий бульон опустить картофель и варить в течение 15–20 минут.

Лук и морковь обжарить в растительном масле, грибы – в сливочном. Овощи и грибы добавить к картофелю. За 2–3 минуты до готовности добавить натертый на крупной терке сыр, интенсивно помешивая, посолить.

Подать к столу, посыпав вымытой и мелко нарезанной зеленью.

Молочный суп с брынзой по-кавказски

Ингредиенты

120–150 г брынзы, 60–80 г лапши, 500 мл молока, 20 г сливочного масла, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Зеленый лук и укроп вымыть, мелко нарезать. Лапшу сварить в 750 мл воды, посолить, влить молоко, добавить тертую брынзу, лук, зелень укропа, тщательно размешать. Подавать к столу, заправив сливочным маслом.

Картофельный суп с брынзой, яйцом и тмином

Ингредиенты

120 г брынзы, 300 г картофеля, 1 яйцо, 40 г сливочного масла, 5 г паприки, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зеленого лука, тмин, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать небольшими кубиками, отварить в 1,5 л воды, посолить, добавить тмин, вымытый и нарезанный лук. Затем снять с огня, добавить тертую

брынзу и дать супу настояться.

Сливочное масло растереть с паприкой и вымытой и измельченной зеленью петрушки. Подать к столу, добавив взбитое яйцо и подготовленное сливочное масло.

Суп-пюре с рикоттой, зеленым горошком и зернами граната

Ингредиенты

150 г рикотты, 400 г зеленого горошка (в стручках или замороженного), 1 луковица, 100 г картофеля, 100 г моркови, зерна 1 граната, 1 пучок зелени мяты, 10 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления Из сыра рикотта скатать шарики, завернуть их в пленку и поместить на 2 часа в холодильник. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Морковь и лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Зеленый горошек и овощи отварить, вынуть из бульона и измельчить до получения однородной массы. Добавить в нее овощной бульон, вымытую и нарезанную зелень, перец, соль. Разлить суп-пюре по тарелкам, в каждую положить по сырному шарику. Отдельно подать зерна граната.

Запеченный сырный суп по-французски

Ингредиенты

300 г твердого сыра, 6 луковиц, 3 зубчика чеснока, 500 г ржаного хлеба, 10 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, обжарить в сливочном масле вместе с чесноком, посолить, залить водой и тушить в течение 5 минут.

В огнеупорную посуду положить слоями, чередуя, тонко нарезанные ломтики хлеба и тертый сыр.

Заполненную посуду залить соусом из лука и чеснока. Запекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке в течение 30–35 минут.

Это интересно!

Существует древняя легенда о появлении сыра. Однажды араб-кочевник, который долго бродил по пустыне с курдюками, наполненными молоком, отпивал его понемногу каждый день по ходу своего путешествия. И когда через много дней своих скитаний он добрался до

последнего курдюка, то с изумлением обнаружил, что вместо молока в нем совсем другой продукт – твердый желтоватый и необычно приятный на вкус. Впоследствии этот невиданный доселе продукт был назван сыром.

Мисо-суп с мидиями и тофу

Ингредиенты

400 г тофу, 250 г мидий, 150 г крабового мяса, 50 г дайкона, 40 г сушеных древесных грибов, 1 стебель лука-порея, 40 г мисо пасты, 1 пучок зелени кинзы.

Способ приготовления

Грибы промыть, залить кипятком на 30 минут. Воду (1 л) довести до кипения, добавить грибы. Если есть необходимость, предварительно нарезать или порвать их на более мелкие кусочки. Прокипятить в течение 5 минут. Порей и дайкон вымыть, нарезать мелкой соломкой, добавить к грибам, кипятить в течение 2 минут, затем положить мисо пасту, тщательно размешать. Тофу нарезать кубиками, добавить в суп, затем положить очищенные мидии, крабовое мясо и снять с огня. Кипятить мисо пасту нельзя, потому что после этого она теряет свои полезные качества. Подать к столу, посыпав вымытой и мелко нарезанной зеленью.

Суп-пюре с моцареллой и помидорами

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 120 г моцареллы, 6 помидоров, 1 пучок зелени базилика, 70 г томатной пасты, 140 мл растительного масла, 1 стебель сельдерея, 100 г моркови, 1 луковица, 1 стручок болгарского перца, 3 зубчика чеснока, 60 г сахара, соль.

Способ приготовления

Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Стебель сельдерея вымыть, нарезать кусочками толщиной примерно 5 мм. Помидоры вымыть, снять кожицу, измельчить. Зелень базилика вымыть, мелко нарубить.

Сельдерей, морковь, перец, лук и чеснок выложить в кастрюлю с разогретым маслом, обжарить в течение 15–20 минут,

постоянно помешивая. Когда лук приобретет золотистый оттенок, добавить зелень. Бульон влить в овощи. Затем добавить помидоры, томатную пасту, сахар и соль, довести до кипения и варить на слабом огне 20 минут. С помощью блендера взбить суп до пюреобразного состояния. Разлить суп-пюре по тарелкам, в каждую положить по кусочку моцареллы, дать сыру немного расплавиться.

Вторые блюда

Жареные ломтики сулугуни

Ингредиенты

500 г сулугуни, 20 г муки, 25 г сливочного масла.

Способ приготовления

Сулугуни нарезать ломтиками толщиной 1 см, обвалять в муке и обжарить в сливочном масле с обеих сторон до золотистого цвета.

Крокеты из плавленого сыра

Ингредиенты

600 г плавленого сыра, 100 г белого хлеба, 150 г крахмала, 2 желтка, 150 г сливочного масла, 20 мл растительного масла, 10 г тертого мускатного ореха, 15 г панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления

Сыр измельчить, смешать со взбитым сливочным маслом, добавить размоченный и отжатый хлеб, крахмал, желтки, соль и мускатный орех, тщательно перемешать. Отделяя ложкой небольшие порции, обвалять в панировочных сухарях и обжарить во фритюре.

Сырные шарики с сельдью

Ингредиенты

100 г твердого сыра, 300 г филе соленой сельди, 500 г муки, 20 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Филе сельди и сыр пропустить через мясорубку или измельчить в блендере. Полученную массу смешать с мукой,

поперчить и еще раз пропустить через мясорубку.

Массу тщательно перемешать, накрыть влажной салфеткой и оставить на 20 минут при комнатной температуре. Затем раскатать массу в жгуты, нарезать кусочками и придать форму шариков. Посыпать их мукой и обжарить во фритюре.

Фета с картофельным пюре и помидорами

Ингредиенты

200 г феты, 1 кг картофеля, 2 помидора, 1 луковица, 1 яйцо, 100 мл молока, 1 пучок зелени укропа, 50 г сливочного масла, 20 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, отварить в небольшом количестве подсоленной воды, оставив немного отвара, и размять в пюре. Картофельное пюре смешать с подогретым молоком и, продолжая непрерывно помешивать, добавить яйцо и сливочное масло.

Лук очистить, вымыть, нарезать и обжарить в растительном масле до мягкости. Фету измельчить в блендере до получения однородной массы. Помидоры вымыть, нарезать кусочками. Зелень укропа вымыть, мелко нарубить.

В прозрачную посуду выложить слоями пюре, помидоры, укроп, фету, затем – еще слой пюре и слой феты. В центре сделать небольшое углубление и положить в него лук.

Овощи, фаршированные рикоттой

Ингредиенты

400 г рикотты, 12 помидоров, 6 баклажанов, 6 кабачков, 6 стручков болгарского перца, 1 пучок зелени базилика, 20 мл лимонного сока, 60 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, срезать верхушки, вынуть мякоть. Подготовленные помидоры положить срезом на бумажное полотенце. Кабачки и баклажаны вымыть, разрезать пополам, вынуть часть мякоти. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена.

Подготовленные овощи посолить, варить в течение 10 минут на пару и выложить на бумажное полотенце. Зелень базилика вымыть, мелко нарезать. Сыр размять вилкой, влить масло,

лимонный сок, посолить, поперчить и добавить базилик. Полученной смесью нафаршировать овощи.

Шашлычки из моцареллы и креветок под лимонным соусом с базиликом

Ингредиенты

400 г моцареллы, 300 г королевских креветок, 1 яйцо, 5 г семян кунжута, 80 мл оливкового масла, перец, соль.

Для соуса: сок 1 лимона, 1 пучок зелени базилика, 150 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Сыр нарезать кубиками, посолить, поперчить и добавить10 мл масла. Креветки очистить, обмакнуть во взбитое яйце и обвалять в семенах кунжута. Разогреть на сковороде оставшееся масло и обжарить креветки в течение нескольких минут.

Для приготовления соуса вымыть и измельчить зелень базилика, смешать с оливковым маслом, лимонным соком, солью и перцем.

Обжаренные креветки нанизать на шампуры, чередуя их с моцареллой. Подать к столу с соусом.

Лазанья с моцареллой, паниром, рикоттой и итальянским мясным соусом

Ингредиенты

500 г моцареллы, 150 г панира, 12 листов лазаньи.

Для начинки: 650 г рикотты, 1 яйцо, 10 г мускатного ореха, 1/2 пучка зелени петрушки.

Для итальянского мясного соуса: 500 г сосисок, 500 г говяжьего фарша, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 750 мл томатного сока, 150 г томатной пасты, 40 г сахара, 5 г семян укропа, 1 пучок зелени базилика, 1/2 пучка зелени петрушки, 5 г кориандра, 10 мл растительного масла, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Для приготовления соуса сосиски нарезать небольшими кубиками. Лук и чеснок очистить, вымыть, измельчить. Лук обжарить в масле до золотистого цвета, добавить фарш, сосиски, чеснок и обжаривать на среднем огне в течение 10 минут. Затем

добавить томатный сок, томатную пасту, 150 мл воды и тщательно перемешать, посолить. Смесь приправить сахаром, семенами укропа, кориандром, перцем, вымытой и измельченной зеленью базилика и петрушки. Накрыть крышкой, убавить огонь до минимума и тушить в течение 1,5 часа, периодически помешивая.

Если вы используете соленый томатный сок, то количество соли необходимо уменьшить или исключить ее. Готовый соус снять с огня и настаивать 15–20 минут.

Для приготовления начинки рикотту смешать с натертым на мелкой терке мускатным орехом, яйцом, вымытой и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Листы лазаньи опустить в кипяток на 15 минут. Затем вынуть и слегка стряхнуть с них воду. В прямоугольную форму равномерно уложить 500 мл готового соуса. Поверх него положить 6 листов лазаньи и смазать верхний лист половиной начинки из рикотты.

Посыпать половиной тертых моцареллы и панира. Затем добавить 250 мл соуса и накрыть его оставшимися листами лазаньи. Верхний слой смазать оставшейся начинкой, посыпать оставшимися моцареллой и паниром, оставив немного панира для украшения верха лазаньи. Влить в форму оставшийся соус, посыпать паниром и плотно накрыть форму крышкой, тщательно прижав края. Запекать в предварительно разогретой до 180 °C духовке в течение 25 минут. Затем снять крышку и запекать еще 10–5 минут.

Хачапури из слоеного теста с брынзой

500 г брынзы, 500 г замороженного слоеного дрожжевого теста, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, 20 мл растительного масла.

Способ приготовления

Для приготовления начинки брынзу размять вилкой или натереть на мелкой терке. Добавить яйцо, растопленное сливочное масло и тщательно растереть до получения однородной массы.

Слоеное тесто, предварительно размороженное при комнатной температуре, раскатать в пласт толщиной 1–2 мм и нарезать квадратами.

На каждый квадрат выложить тонким ровным слоем начинку, отступив от краев примерно на 2 см. Затем придать хачапури форму треугольника, защипив края, или конверта, сложив все углы к центру внахлест.

Сформированные хачапури слегка раскатать скалкой, оставить на 20–30 минут в теплом месте и выложить на смазанный растительным маслом противень.

Выпекать в предварительно разогретой до 240˚С духовке в течение 15–20 минут.

Пицца с телятиной и брынзой

Ингредиенты

Готовая основа для пиццы, 20 г сливочного масла, 50 г майонеза, 200 г вареной телятины, 1 стручок болгарского перца, 200 г брынзы, 1 яйцо, 2 помидора, 1 пучок зеленого лука, 2 зубчика чеснока, перец.

Способ приготовления

Брынзу и телятину нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать полосками. Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки.

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Зеленый лук вымыть и нарубить. Яйцо взбить с перцем и чесноком. Основу смазать майонезом и поставить в микроволновую печь на 1 минуту, затем выложить в смазанную сливочным маслом форму. На поверхности изделия равномерно распределить болгарский перец, телятину, брынзу и помидоры. Полить яйцом. Выпекать в разогретой до 180 ˚С духовке в течение 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленым луком.

Творог

Полезные свойства

Творог – кисломолочный продукт, получаемый путем сквашивания молока с последующим удалением сыворотки. Он является важнейшим источником легко перевариваемого белка, кальция, фосфора и витаминов группы В, поэтому особенно полезен детям и пожилым людям, а также больным при ожирении, диабете, заболеваниях печени и сердечно-сосудистой системы, после ожогов и переломов костей.

> ***На заметку!***
>
> *Творог – скоропортящийся продукт, поэтому хранить его следует в холодильнике. Срок его хранения не должен превышать 3 суток.*

Различают жирный, полужирный и обезжиренный творог.

Жирный творог, получаемый из цельного молока, содержит 18 % жира и употребляется в натуральном виде.

Полужирный творог изготавливается из смеси цельного и обезжиренного молока и содержит не менее 9 % жира.

Обезжиренный творог получают из обезжиренного молока. Он имеет в 2–3 раза меньшую кислотность, чем другие виды творога, и содержит в основном полноценные белки, которые почти полностью усваиваются организмом.

Нежирный творог особенно важен для питания людей, страдающих язвенной болезни желудка и гастритом с повышенной секрецией, так как не влияет на кислотность желудочного сока и не раздражает слизистую оболочку желудка.

> ***На заметку!***
>
> *Разные народы мира употребляют творог по-разному – сладким, соленым, с орехами, медом, фруктами или вином.*
>
> *В сочетании с различными продуктами и добавками он может служить как питательным обедом, так и полезным диетическим завтраком.*

Диетологи рекомендуют устраивать разгрузочные творожные дни. Для этого необходимо употребить 350 г творога со сметаной или без нее в течение дня не более 1 раза в неделю. Не рекомендуется увеличивать дозировку, поскольку организм человека не усвоит большее количество полезных веществ.

Приготовление домашнего творога

Творог из закваски

Ингредиенты

3 л молока, 10 г закваски из молока, сквашенного накануне.

Способ приготовления

Молоко нагреть до температуры 35 °С, добавить закваску, перемешать, плотно накрыть крышкой и поставить в теплое место. Готовый творожный сгусток должен получиться в меру однородным и плотным, без отделяющейся сыворотки.

Для определения готовности сгустка необходимо погрузить в него отвесно ложечку и отделить небольшой кусочек: при степени сквашивания, пригодной для приготовления творога, излом сгустка ровный с блестящей поверхностью, а выделяющаяся сыворотка – прозрачная, зеленоватого цвета.

С готового сгустка снять верхний слой и остатки пены, затем послойно переложить сгусток в другую посуду, которую поставить на водяную баню. Температуру воды поддерживать на уровне 50–55 °С. Для равномерного прогревания сгусток периодически помешивать. Нагреть сгусток до 40 °С, выдержать 2–3 минуты, а затем посуду с творожной массой снять с водяной бани.

Отваренный творог откинуть на дуршлаг для стекания сыворотки. После того как стечет сыворотка, творог готов к употреблению.

> ***На заметку!***
>
> *Для приготовления творога можно использовать натуральное деревенское молоко, однако перед сквашиванием его рекомендуется пастеризовать, т. е. нагреть в кастрюле с кипящей водой до температуры 80 °С.*

Творог из кефира

Ингредиенты

1 л пастеризованного молока, 500 мл кефира.

Способ приготовления Молоко нагреть до температуры 80 °С, влить кефир, нагревать на слабом огне, все время помешивая до образования творожных хлопьев. Снять полученную смесь с огня,

охладить и откинуть на дуршлаг.

Когда большая часть жидкости стечет, ее не следует выливать, а можно использовать для приготовления оладий. Творог переложить в марлевый мешочек, сверху положить ошпаренную кипятком дощечку, а на нее поместить груз на 2–3 часа. Отпрессованный творог хранить в холодильнике.

На заметку!

Для приготовления творога вместо кефира можно использовать простоквашу или сметану.

Творог с инжиром и миндалем

Ингредиенты

2 л молока, 500 мл кефира, 100 г инжира, 100 г рубленого миндаля.

Способ приготовления

Кефир с молоком смешать в огнеупорной посуде, поставить в теплое место на 1 сутки. Затем поместить в предварительно разогретую до 100–120 °С духовку на 1 час и оставить в выключенной духовке до полного остывания.

Полученную массу откинуть на дуршлаг, застеленный марлей. Туго завязывать края марли и, подвесив, оставить творог на ночь для стекания. Перед подачей к столу украсить сушеным инжиром и посыпать миндалем.

Творог длительного хранения

Ингредиенты

3 л обезжиренного молока, 200 г простокваши.

Способ приготовления

Молоко нагреть до температуры 35–37 °С, добавить простоквашу. В течение первых 2–3 часов заквашенное молоко несколько раз перемешать, а затем оставить в покое на 10 часов до образования плотного сгустка.

Длинным ножом разрезать сгусток на кубики размером 5 х 5 мм и поместить в предварительно разогретую до 45 °С духовку на 1 час, затем оставить на несколько часов.

Поверх выделившейся сыворотки должен получиться упругий, кисловатый, с приятным ароматом творог. Его откинуть на дуршлаг и выложить в мешок из бязи или марли, который подвесить в прохладное место для стекания сыворотки.

Через 2–3 часа из творога отжать излишки сыворотки, завязать мешок и сверху придавить его прессом. Груз увеличивать до тех пор, пока сыворотка не перестанет отделяться из творога. После этого творог можно хранить длительное время.

Творог в микроволновке

Ингредиенты

2 л жирного молока, 250 мл несладкого йогурта.

Способ приготовления

Йогурт влить в теплое молоко, оставить на 12 часов. Затем молоко поставить в микроволновку на максимальную мощность на 10–15 минут. Творожную массу процедить, дать сыворотке максимально стечь. Творог готов.

Творог в мультиварке

Ингредиенты

1 л молока, 60 мл несладкого йогурта.

Способ приготовления

Молоко влить в мультиварку, добавить йогурт. Включить режим «Тушение» на 40 минут. Затем откинуть творог на дуршлаг, застеленный марлей, и отжать его.

> ***Это интересно!***
>
> *Творог содержит метионин – незаменимую аминокислоту, которая способствует уменьшению накопления жиров в печени. Также метионин снижает содержание холестерина в крови и может оказывать умеренное антидепрессивное действие.*

Сладкая творожная масса

Ингредиенты

500 г жирного творога, 75 г сахара, ванилин на кончике ножа, соль.

Способ приготовления

Протертый творог смешать с сахаром, добавить соль и ванилин, растворенный в горячей воде. Полученную массу хорошо перемешать и поставить в прохладное место. При подаче к столу выложить творожную массу на тарелку, придав ей форму

пирамиды или конуса.

Блюда из домашнего творога

Диетические блюда

Творог со свежей зеленью

Ингредиенты

500 г обезжиренного творога, 50 г сметаны 10 %-й жирности, 1 пучок листьев салата, 40 г сахара, 1 л молока для подачи к столу.

Способ приготовления Листья зеленого салата вымыть, обсушить чистым полотенцем. Творог смешать с сахаром, пропустить через мясорубку. Полученную массу перемешивать с мелко нарезанными листьями салата и выложить горкой на тарелку. Сверху творожной горки сделать углубление и наполнить сметаной. Подать к столу вместе с молоком.

Творог со свежими огурцами и укропом

Ингредиенты

100 г обезжиренного творога, 1 огурец, 20 г сливочного масла или густой сметаны, 1/2 пучка зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Огурец вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Зелень укропа вымыть и мелко нарубить. Творог растереть до получения однородной массы, смешать с зеленью и огурцом, посолить, добавить взбитое масло или густую сметану.

Картофель с творогом и маслом

Ингредиенты

1,5 кг картофеля, 1 кг обезжиренного творога, 200 г сметаны 10 %-й жирности, 200 г сливочного масла, 1/2 пучка зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, отварить в подсоленной воде. Затем картофель посыпать вымытой и мелко нарезанной зеленью укропа.

В творог добавить сметану и соль, перемешать. Подать в

одной тарелке картофель, а в другой – творог. Сверху положить красиво нарезанные кусочки масла.

Тыква с творогом

Ингредиенты

1 кг тыквы, 500 г обезжиренного творога, 100 г сахара, 50 г сметаны 20 %-й жирности, 5 г корицы.

Способ приготовления

Тыкву вымыть, очистить, нарезать кубиками. Припустить до готовности, протереть, охладить, смешать с протертым творогом, добавить корицу, сахар и тщательно перемешать. Отдельно подать сметану.

Ягоды с творогом

Ингредиенты

400 г клубники или малины, 500 г обезжиренного творога, 40 г меда, 3 бутона гвоздики, 500 мл кефира.

Способ приготовления

Довести до кипения 250 мл воды, опустить в кипяток гвоздику, плотно накрыть крышкой и дать настояться в течение 10–15 минут. Отвар остудить, процедить, соединить с творогом, пропущенным через мясорубку. Клубнику или малину перебрать, залить смесью кефира и 250 мл холодной кипяченой воды, добавить мед и творог с отваром гвоздики.

Бутерброды с творогом, сыром и помидором

Ингредиенты

400 г белого хлеба, 150 г обезжиренного творога, 100 г сметаны 20 %-й жирности, 60 г сыра, 100 г моркови, 1 помидор, соль.

Способ приготовления

Морковь очистить, вымыть, натереть на терке. Помидор вымыть, нарезать ломтиками. Творог растереть, добавить сметану и морковь, посолить. Подготовленный творог выложить на хлеб толстым слоем, сверху украсить полоской сыра и ломтиками помидора.

Клецки из творога

Ингредиенты

200 г обезжиренного творога, 1 яйцо, 40 г муки, 20 г сливочного масла, 10 г сахара, соль, 500 мл молока для подачи к столу.

Способ приготовления

Творог пропустить через мясорубку, добавить взбитое яйцо, сахар, соль и муку, тщательно перемешать. Из подготовленной массы сформовать клецки, опустить в кипящую подсоленную воду и варить в течение 5–7 минут до готовности. Всплывшие клецки вынуть шумовкой, полить растопленным маслом. Подать к столу вместе с молоком.

> ***На заметку!***
>
> *Приготовленные данным способом клецки можно запечь в сметане. Для этого необходимо уложить их на сковороду, залить сметаной и запекать в предварительно разогретой до 160 °С духовке в течение 30–40 минут.*

Морковные котлеты с творогом

Ингредиенты

800 г моркови, 250 мл молока, 30 г сливочного масла, 100 г манной крупы, 150 г обезжиренного творога, 2 яйца, 20 г сахара, 100 г панировочных сухарей, 40 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Морковь очистить, вымыть, натереть на терке, добавить молоко, сливочное масло и тушить в глубокой кастрюле. Затем всыпать манную крупу и варить до готовности.

Немного охладив массу, добавить творог, взбитые яйца с сахаром, посолить, тщательно перемешать.

Массу разделить на лепешки, запанировать в сухарях, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить с обеих сторон.

Творожный крем

Ингредиенты

400 г обезжиренного творога, 4 яичных желтка, 20 г молотых орехов, 40 г изюма, 80 г сахара, 200 г сливок.

Способ приготовления

Изюм промыть. Желтки растереть с сахаром, добавить сухой протертый творог, половину изюма и орехов. Перемешать массу со взбитыми сливками. Крем выложить на тарелку, украсить оставшимися орехами и изюмом, охладить.

На заметку!

Если крем необходимо сохранить длительное время, следует подмешать в массу разведенный желатин.

Выпечка с творогом

Булочки с творогом и изюмом

Ингредиенты

500 г муки, 200 мл молока, 250 г творога, 100 г изюма, 40 г сахара, 50 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Муку всыпать горкой в миску, сделать вверху углубление, влить молоко и 40 мл растительного масла, добавить соль и замесить тесто. Из теста сформовать круглые булочки, выложить на противень, смазанный оставшимся растительным маслом, оставить на 30 минут. Затем сверху на середину каждой булочки выложить творог, смешанный с промытым изюмом и сахаром. Выпекать в предварительно разогретой до 200–220 °С духовке в течение 20–25 минут.

Пирог с творогом и черной смородиной

Ингредиенты

Для теста: 100 г муки, 50 мл кефира, 150 г мюсли, 1 яйцо, 100 г сливочного маргарина.

Для начинки: 750 г творога, 400 г черной смородины, 4 яйца, 150 г сахара, 60 г смеси для пудинга, 50 мл лимонного сока.

Способ приготовления

В глубокую миску насыпать муку горкой, влить кефир, добавить мюсли, яйцо и маргарин. Замесить тесто, вымешивая его до тех пор, пока оно не начнет отставать от рук. Скатать из него шар, накрыть хлопчатобумажной салфеткой и поставить в холодильник на 30 минут. Выложить тесто в форму для выпечки,

выстланную пергаментом, равномерно распределяя тесто по дну. Выпекать в предварительно разогретой до 180 ˚С духовке в течение 10–15 минут.

Смешать творог, яйца, смесь для пудинга, сахар, лимонный сок и растереть до образования однородной массы, затем добавить вымытую и просушенную смородину, тщательно перемешать. Выложить полученную смесь на основу, разровнять и выпекать в предварительно разогретой до 160 ˚С духовке в течение 30 минут.

На заметку!

Употребление черной смородины рекомендуется при мочекаменной болезни, поскольку она способствует выведению уратов (солей мочевой кислоты).

Творожный пирог с малиной

Ингредиенты

Для теста: 230 г муки, 200 г творога, 100 г сливочного маргарина, 50 мл кефира, 10 г разрыхлителя.

Для начинки: 300 г малины, 200 г творога, 3 яйца, 100 г сахара, 20 г крахмала.

Способ приготовления

Смешать кефир с разрыхлителем. В глубокую миску насыпать муку, добавить творог и маргарин. Затем, подливая кефир, замесить тесто. Оставить под салфеткой на 30 минут.

Дно формы для выпечки выстлать пергаментом. Руками разровнять тесто по дну и бортикам и поместить в холодильник на 1 час.

Желтки отделить от белков. Растереть творог с желтками и сахаром, добавить взбитые в пену белки и перемешать. Начинку выложить на тесто, сверху положить малину, посыпать крахмалом.

Выпекать в предварительно разогретой до 180 ˚С духовке в течение 50 минут. Оставить пирог в выключенной духовке еще на 15 минут.

Творожно-яблочный бисквит

Ингредиенты

Для теста: 150 г муки, 100 г сливочного маргарина, 100 г сахара, 2 яичных желтка, 20 г крахмала, 5 г разрыхлителя, 20 мл молока, 5 г корицы, ванилин на кончике ножа.

Для крема: 350 г яблок, 350 г творога, 60 г сахара, 20 мл лимонного сока, 350 г сметаны 20 %-й жирности, 20 г желатина.

Для безе: 2 яичных белка, 150 г сахара.

Для украшения: 30 г вишни.

Способ приготовления

Маргарин взбить с сахаром, добавить ванилин, желтки, все тщательно взбить. Всыпать муку, крахмал, разрыхлитель, влить молоко.

Замесить однородное тесто, после чего выложить его в форму для выпечки, выстланную пергаментом. Выпекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке в течение 30–40 минут. Готовый бисквит остудить.

Желатин замочить в небольшом количестве воды. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать мелкими кусочками. Творог взбить с сахаром, добавить лимонный сок и желатин, хорошо перемешать. Поставить приготовленную массу на 15 минут в холодильник, после чего добавить сметану и яблоки. Все тщательно перемешать.

Для приготовления безе смешать белки с сахаром и взбить в крепкую пену. Выложить полученную массу небольшими порциями на выстланный бумагой для выпечки противень. Выпекать в предварительно разогретой до 140 °С духовке в течение 10–15 минут.

Вишню вымыть, удалить косточки. Бисквит разрезать на 2 коржа, смазать их кремом, аккуратно уложить друг на друга. Сверху выложить безе и украсить вишней.

> ***На заметку!***
>
> *Для того чтобы очищенные яблоки сохранили свой цвет при выпечке, их следует предварительно завернуть в салфетку, пропитанную яблочным уксусом.*

Миндально-творожное печенье

Ингредиенты

40 г очищенного миндаля, 1 желток, 50 г творога, 10 г сахара.

Способ приготовления

Миндаль измельчить. Желток, миндаль и протертый творог перемешать. Добавить к смеси сахар и тщательно вымесить.

Разделить тесто на небольшие лепешки, выложить на противень, выстланный пергаментом, и выпекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке в течение 15 минут.

Печенье из творога и вишни

Ингредиенты

250 г овсяной муки, 250 г пшеничной муки, 100 г вишни, 100 г сливочного маргарина, 100 г творога, 1 яйцо, 30 г сахара, 5 г разрыхлителя, 60 г сметаны 20 %-й жирности, корица.

Способ приготовления

Вишню вымыть, удалить косточки и нарезать мелкими кусочками. Маргарин натереть на крупной терке, перемешать с мукой, разрыхлителем, сметаной и творогом. Яйцо взбить с сахаром. Смешать яичную и мучную смеси, ягоды. Готовое тесто сформовать в виде ромбиков, посыпать корицей, выложить на противень, выстланный пергаментом. Выпекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке в течение 15 минут.

Творожный пудинг с абрикосами

Ингредиенты

500 г творога, 1 яйцо, 60 г сахара, 40 г манной крупы, 200 г абрикосов, 40 мл лимонного сока, 40 мл растительного масла, 40 г миндаля, соль.

Способ приготовления

Абрикосы вымыть, удалить косточки, нарезать небольшими кубиками. Творог протереть через сито. Отделить желток от белка. Желток растереть с сахаром, смешать с творогом. Добавить соль, лимонный сок, манную крупу, тщательно перемешать. Добавить в творожную массу абрикосы и измельченный миндаль. Осторожно ввести в массу взбитый в пену белок и выложить в смазанную маслом форму для выпечки. Поверхность пудинга сбрызнуть растительным маслом. Выпекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке в течение 25–30 минут.

Яблочная запеканка со свеклой и творогом

Ингредиенты

200 г яблок, 50 г изюма, 100 г творога, 40 г манной крупы, 1 яйцо, 70 г свеклы, 40 г сметаны 20 %-й жирности, 10 г сахара, 20 мл растительного масла.

Способ приготовления

Свеклу вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, добавить

50 мл воды, 10 мл растительного масла и тушить до готовности. Яблоки вымыть, очистить, натереть на терке, добавить свеклу и сахар. Изюм промыть, обсушить салфеткой. Творог протереть, добавить яйцо, изюм и манную крупу. Смазать форму для выпечки оставшимся маслом, выложить на дно слоями творог с изюмом и тушеную свеклу с яблоками. Выпекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке в течение 20–25 минут. Подать к столу со сметаной.

Творожная запеканка с тыквой и бананами

Ингредиенты

500 г творога, 800 г тыквы, 250 мл несладкого йогурта, 40 г манной крупы, 3 яйца, 2 банана, 50 мл лимонного сока, 20 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Тыкву вымыть, очистить, нарезать крупными ломтиками, завернуть в фольгу, выложить на противень, смазанный растительным маслом, и выдержать в предварительно разогретой до 180°С духовке в течение 40 минут. Затем охладить и взбить с помощью блендера.

Отделить белки от желтков, добавить соль и поставить в морозильную камеру на 5 минут. Смешать творог, йогурт, манную крупу и желтки. Бананы вымыть, очистить, нарезать небольшими ломтиками, добавить лимонный сок и измельчить с помощью блендера. Соединить банановую и творожно-йогуртовую смеси, тщательно растереть в пюре, добавить замороженные белки.

В форму для выпечки, выстланную пергаментом, влить поочередно тыквенное пюре и творожно-банановую смесь.

Выпекать в предварительно разогретой до 200°С духовке в течение 50 минут, после чего выдержать в духовке еще 20 минут.

Творожные кексы с курагой и яблочным пюре

Ингредиенты

60 г пшеничной муки, 50 г кукурузной муки, 120 г творога, 120 г сахара, 2 яйца, 50 г сливочного маргарина, 50 г кураги, 10 г разрыхлителя, 70 г яблочного пюре, 20 мл растительного масла, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления

Яйца взбить с сахаром в крепкую пену. Добавить творог и маргарин, тщательно перемешать. Курагу промыть, обсушить салфеткой, обвалять в муке и соединить с яично-творожной массой. Затем постепенно добавить муку, ванилин и разрыхлитель. Тесто хорошо вымесить. Выложить в смазанные маслом формочки для кексов треть теста и немного яблочного пюре. Сверху выложить оставшееся тесто. Выпекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке в течение 35–40 минут.

Творожные пирожные с грушей

Ингредиенты

200 г творога, 60 г сметаны 20 %-й жирности, 2 яйца, 30 г картофельного крахмала, 100 г миндаля, 1 груша, 200 г сухого печенья, 30 г мюсли с фруктами, 50 г сливочного маргарина, 40 г абрикосового джема, 5 г молотого кардамона.

Способ приготовления

Желтки отделить от белков. Творог протереть через сито и смешать с желтками, сметаной, кардамоном, крахмалом и слегка взбить с помощью миксера. Миндаль измельчить и обжарить на сухой сковороде до розоватого цвета и приятного запаха.

Мюсли и печенье измельчить с помощью блендера. Растопить 30 г маргарина, влить в формочки со съемным дном, смазать им бортики и обсыпать все печеньем с мюсли. Белки взбить в крепкую пену, смешать с творожной массой, выложить на печенье, сверху посыпать измельченным миндалем.

Грушу вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками, выложить в формочки в виде черепицы и смазать оставшимся маргарином. Выпекать в предварительно разогретой до 160 °С духовке в течение 40–50 минут. Готовые пирожные охладить и поместить в холодильник на 6 часов. Перед подачей к столу смазать их подогретым джемом.

Творожно-морковное суфле

Ингредиенты

500 г моркови, 100 г творога, 1 яйцо, 40 мл растительного масла, 40 г манной крупы, 20 г молотых сухарей, 20 г сметаны 20 %-й жирности.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке, залить 150 мл воды, добавить 5 мл растительного масла, тушить на слабом огне в течение 10 минут. Готовую морковь охладить, протереть через сито, добавить манную крупу и варить 10–15 минут. Белок отделить от желтка. Творог протереть через сито и смешать с морковной массой и желтком. Добавить белок, взбитый в крепкую пену. Выложить полученную массу в форму для выпечки, смазанную оставшимся растительным маслом и посыпанную сухарями. Выпекать в предварительно разогретой до 160 °С духовке в течение 20 минут. К столу суфле подать со сметаной в горячем или холодном виде.

Кефир

Полезные свойства

Кефир – это источник молочного белка животного происхождения, а также лактозы, витамина B_2 и кальция. Однако основная заслуга кефира даже не в этом, ведь продукт содержит огромное количество полезных бактерий, которые останавливают рост патогенных микроорганизмов.

Поэтому кефир прежде всего необходимо употреблять людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта (например, пониженной кислотностью желудка или дисбактериозом). Содержащиеся в кефире бактерии также способствуют развитию собственной желудочно-кишечной микрофлоры человека, что благоприятствует укреплению иммунной системы.

О несомненной пользе кефира говорит и то, что благодаря хорошей усвояемости он разрешен к употреблению детям, начиная с восьмого месяца жизни. Нельзя употреблять этот продукт лишь малышам, которые находятся на искусственном вскармливании, пожилым людям и лицам, переболевшим тяжелым заболеванием.

> ***Это интересно!***
>
> *От всех кисломолочных продуктов кефир отличается тем, что готовится посредством заквашивания молока не бактериями, а особыми культурами – грибками. Именно поэтому в кефире содержится больше алкоголя, чем в простокваше.*

Кефир содержит 250 различных веществ, 25 витаминов, 4 вида молочного сахара, пигменты и огромное количество ферментов. Следует сказать, что питательные вещества продукта не только прекрасно усваиваются, они способствуют усвоению питательных веществ из других продуктов.

В 100 мл кефира содержатся:

– *витамин А* – от 0,04 до 0,12 мг (при суточной потребности человека 1,5–2 мг);

– *витамин B_1* (тиамин) – около 0,1 мг (суточная потребность человека равна приблизительно 1,4 мг);

– *витамин B_2* (рибофлавин) – от 0,15 до 0,3 мг (суточная потребность человека равна приблизительно 1,5 мг);

– *каротиноиды*, преобразующиеся в организме в витамин А, – от 0,02 до 0,06 мг;

– *витамин РР (ниацин)* – около 1 мг (при суточной

потребности человека около 18 мг);

– *витамин B6 (пиридоксин)* – до 0,1 мг (суточная потребность человека составляет около 2 мг);

– *витамин B12 (кобаламин)* – около 0,5 мг (суточная потребность человека равна приблизительно 3 мг);

– *кальций* – 120 мг (суточная потребность человека равна приблизительно 800 мг);

– *железо* – около 0,1–0,2 мг, причем чем кефир жирнее, тем в нем больше железа (суточная потребность человека равна приблизительно от 0,5 до 2 мг);

– *йод* – около 0,006 мг (суточная потребность человека равна приблизительно 0,2 мг);

– *цинк* – около 0,4 мг (суточная потребность человека равна приблизительно 15 мг). Кроме того, кефир стимулирует усвоение цинка, уже имеющегося в организме;

– *фолиевая кислота* (на 20 % больше, чем в молоке, и чем жирнее кефир, тем больше в нем фолиевой кислоты).

Приготовление домашнего кефира

Кефир на основе пастеризованного молока

Ингредиенты

1 л пастеризованного молока, 40 г закваски, перец, соль.

Способ приготовления

Молоко влить в алюминиевую кастрюлю, нагреть на слабом огне до появления пены, затем снять с огня и поставить в прохладное место. Когда молоко остынет, перелить его в стеклянную посуду. Закваску добавить в молоко и накрыть емкость крышкой. Хранить молоко с закваской в теплом месте – так быстрее получится нужный продукт, так как в тепле процессы брожения идут с большей интенсивностью. Спустя сутки поставить молоко в холодильник на несколько часов.

Диетический кефир

Ингредиенты

1 л обезжиренного молока (или обрата), 50 г закваски.

Способ приготовления

Молоко влить в алюминиевую кастрюлю, нагревать на слабом огне до появления пены. Снять с огня и поместить в холодное место.

Дождаться, пока молоко остынет, после чего перелить его в стеклянную банку и добавить закваску. Накрыть банку и поместить ее в теплое место. Спустя сутки кефир будет готов.

> ***Это интересно!***
>
> *Заболевания, при которых рекомендуется употреблять кефир, самые разнообразные – начиная от детского дисбактериоза, рахита, анемии и заканчивая пневмонией, аллергией, отсутствием аппетита вследствие употребления антибиотиков.*

Кефир на основе топленого молока

Ингредиенты

1 л топленого молока, 40 г закваски.

Способ приготовления

Топленое молоко влить в алюминиевую кастрюлю, нагревать на слабом огне. Как только пена на молоке начнет подниматься, снять с огня и разлить молоко по горшочкам. Поместить их в предварительно разогретую до 50 °С духовку и оставить на 3–4 часа. Затем вынуть горшочки, охладить их и медленно, не снимая корочек с молока, ввести закваску. После этого поместить горшочки в теплое место и накрыть. Подождать, пока молоко загустеет, а затем поставить его в холодильник. Кефир будет готов через сутки.

Блюда из домашнего кефира

Салаты и закуски

Салат из помидоров с кефирной заправкой

Ингредиенты

6–7 помидоров, 3 сваренных вкрутую яйца, 80 мл кефира, 100 г вареного зеленого горошка, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть и нарезать тонкими дольками. Яйца очистить и нарубить. Укроп вымыть и мелко нарезать. Помидоры посолить, перемешать с яйцами, зеленым горошком, посыпать укропом, заправить кефиром и подать к столу.

Фаршированные помидоры с кефиром

Ингредиенты

2 помидора, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 пучок зелени кинзы, 50 мл кефира, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, срезать верхушки и вынуть чайной ложкой часть мякоти. Яйца очистить и мелко нарезать. Зелень кинзы вымыть и нарубить. Смешать яйца и зелень, добавить соль и кефир. Наполнить приготовленной смесью помидоры и подать к столу.

Закуска из зеленого салата с кефиром

Ингредиенты

200 г листьев зеленого салата, 20 г горчицы, 40 мл кефира, соль.

Способ приготовления

Листья салата вымыть, мелко нарезать, выложить в тарелку, посолить, заправить смесью кефира и горчицы.

Это интересно!

В кефире содержится молочная кислота, которая

является мощным антисептиком. Она способствует выделению пищеварительных ферментов в пищеварительный тракт, а также стимулирует их действие. Благодаря этой кислоте организм усваивает фосфор и кальций.

Салат из щавеля и шпината с кефиром

Ингредиенты

250 г щавеля, 100 г шпината, 2 сваренных вкрутую яйца, 2–3 зубчика чеснока, 80 мл кефира, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Зелень шпината и щавеля вымыть, мелко нарезать вместе со стеблями. Яйца очистить и нарубить. Зелень укропа вымыть. Чеснок очистить, вымыть и растолочь. Зелень щавеля и шпината смешать с яйцами и чесноком, посолить, выложить на блюдо, заправить кефиром, украсить веточками укропа и подать к столу.

Салат из щавеля и чеснока с кефиром

Ингредиенты

200 г щавеля, 1 пучок зеленого лука, 20 г стрелок чеснока, 3 зубчика чеснока, 2–3 сваренных вкрутую яйца, 100 мл кефира, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Щавель вымыть и мелко нарезать. Зубчики чеснока очистить, вымыть и нарубить. Зеленый лук и стрелки чеснока вымыть и мелко нарезать. Яйца очистить и натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть. Щавель смешать с яйцами, чесноком, нарезанным луком, посолить, выложить на блюдо, заправить кефиром, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Зеленый салат «Бодрость»

Ингредиенты

200 г листьев зеленого салата, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок зелени петрушки, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 мл кефира, соль.

Способ приготовления

Листья салата и зелень петрушки и укропа вымыть и

нарубить. Яйца очистить и мелко нарезать. Салат и зелень петрушки и укропа смешать, посолить, выложить в блюдо, заправить кефиром, посыпать мелко нарезанными яйцами и подать к столу.

Листовой салат с помидорами и кефиром

Ингредиенты

200 г листового салата, 80 мл кефира, 2 помидора, соль.

Способ приготовления

Листья салата вымыть, крупно нарезать и посолить. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Листья салата выложить на блюдо, полить кефиром, украсить кружочками помидоров и подать к столу.

Салат из спаржи с кефиром

Ингредиенты

300 г спаржи, 60 мл кефира, соль.

Способ приготовления

Спаржу вымыть, очистить, нарезать крупными кусками, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, остудить, посолить, выложить на блюдо, заправить кефиром и подать к столу.

Первые блюда

Свекольный бульон с кефиром

Ингредиенты

1 свекла, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 60 мл кефира, 1 пучок зелени петрушки и укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления Свеклу и морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Корень петрушки вымыть, очистить. Лук очистить, вымыть. Зелень петрушки укропа вымыть, измельчить. Лук и корень петрушки залить 1 л воды, довести до кипения, добавить свеклу, морковь, перец, соль, варить 10 минут, положить лавровый лист, варить еще 5 минут. Бульон процедить, разлить по тарелкам, добавить в каждую зелень и кефир.

Бульон из щавеля с кефиром

Ингредиенты

50 г щавеля, 1 корень петрушки, 1 морковь, 50 мл кефира, перец, соль.

Способ приготовления

Щавель вымыть, крупно нарезать. Морковь и корень петрушки вымыть, крупно нарезать, залить 1 л воды, довести до кипения, добавить перец и соль, варить 10 минут, положить щавель, варить еще 5 минут. Бульон процедить, разлить по тарелкам, заправить кефиром.

Бульон из крапивы и щавеля с кефиром

Ингредиенты

100 г щавеля, 50 г молодой крапивы, 1 пучок свекольной ботвы, 3 сваренных вкрутую яйца, 50 мл кефира, перец, соль.

Способ приготовления

Яйца очистить, натереть на крупной терке. Щавель, крапиву, свекольную ботву вымыть, мелко нарезать, залить 1 л кипящей воды, добавить перец, соль, варить 5 минут. Бульон разлить по тарелкам, в каждую положить яйца и добавить кефир.

Грибной бульон с кефиром

Ингредиенты

200 г шампиньонов, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 50 мл кефира, соль.

Способ приготовления

Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Грибы промыть, залить 1 л воды, довести до кипения, варить 10 минут, положить морковь, корень петрушки, лук, соль. Бульон варить до готовности, процедить, разлить по тарелкам и заправить кефиром.

Грибной бульон со стручковой фасолью и кефиром

Ингредиенты

50 г сушеных грибов, 100 г стручковой фасоли, 1 луковица,

50 мл кефира, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Предварительно замоченные грибы залить 1 л воды, добавить лук, довести до кипения, варить 15 минут, положить вымытую и нарезанную фасоль, перец, соль, варить 15 минут. Бульон процедить, разлить по тарелкам, добавить зелень петрушки и кефир. Отдельно подать грибы и фасоль.

Бульон из вешенок на свекольном отваре с кефиром

Ингредиенты

1 л свекольного отвара, 100 г вешенок, 1 луковица, 1 корень петрушки, 50 мл кефира, зелень укропа, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть. Корень петрушки вымыть, очистить. Зелень укропа вымыть, нарубить. Грибы промыть, очистить, крупно нарезать, залить свекольным отваром, довести до кипения, добавить лук, корень петрушки, соль, варить 15 минут. Бульон процедить, разлить по тарелкам, добавить зелень укропа и кефир.

Свекольник с картофелем и кефиром

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 1 свекла, 200 г картофеля, 50 мл кефира, зелень укропа, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть и нарубить. Бульон довести до кипения, добавить картофель и свеклу, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью укропа. Суп разлить по тарелкам, заправить кефиром.

Свекольник с фасолью и кефиром

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 1 свекла, 200 г картофеля, 50 г белой фасоли, 50 мл кефира, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления

Свеклу и картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Бульон довести до кипения, добавить свеклу, картофель и предварительно замоченную фасоль, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью петрушки. Суп разлить по тарелкам, в каждую добавить кефир.

Классический рассольник с кефиром

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 200 г картофеля, 3 соленых огурца, 40 мл кефира, зелень петрушки, перец.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Огурцы нарезать соломкой. Бульон довести до кипения, добавить картофель и огурцы, поперчить, варить до готовности, добавить зелень петрушки и кефир.

Кефирный суп с зеленью

Ингредиенты

1 л кефира, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 пучок зелени петрушки, укропа и кинзы, соль.

Способ приготовления

Зелень укропа, петрушки и кинзы вымыть, мелко нарезать. Яйца очистить, нарубить. В кефир добавить яйца и зелень, посолить.

Грибные щи с кефиром

Ингредиенты

1,5 л грибного бульона, 200 г белокочанной капусты, 200 г картофеля, 20 г сушеных грибов, 30 г томатной пасты, 50 мл кефира, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать. Бульон довести до кипения, добавить предварительно замоченные грибы, варить 15 минут, положить картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут, добавить томатную пасту, варить до готовности. Щи разлить по

тарелкам, заправить кефиром.

Постный борщ с вешенками и кефиром

Ингредиенты

1,5 л свекольного отвара, 200 г белокочанной капусты, 100 г вешенок, 30 г томатной пасты, 50 мл кефира, соль.

Способ приготовления

Вешенки промыть, нарезать ломтиками. Капусту вымыть и нашинковать. Отвар довести до кипения, добавить капусту и грибы, посолить, варить в течение 10 минут, добавить томатную пасту, варить до готовности. Борщ разлить по тарелкам, заправить кефиром.

Постные щи с кефиром

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 200 г белокочанной капусты, 200 г картофеля, 50 г томатной пасты, 50 мл кефира, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Капусту вымыть и нашинковать. Бульон довести до кипения, добавить картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут, добавить томатную пасту, варить до готовности. Щи разлить по тарелкам, заправить кефиром.

Окрошка на кефире

Ингредиенты

2 л кефира, 2 сваренные в мундире картофелины, 2 вареные моркови, 2 огурца, 2 редиса, 3 сваренных вкрутую яйца, 50 г сметаны, зелень петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь очистить, нарезать кубиками. Яйца очистить, нарезать кружочками. Зелень вымыть и нарубить. Огурцы и редис вымыть, нарезать кружочками. В кефир добавить картофель, морковь, яйца, огурцы, редис и зелень, посолить. Окрошку разлить по тарелкам, заправить сметаной.

Окрошка на кефире с яблоками

Ингредиенты

1 л кефира, 2 яблока, 2 сваренные в мундире картофелины, 2 огурца, 2 редиса, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 пучок зеленого лука, 1/2 пучка зелени укропа, 5 г сахара, 5 г горчицы, соль.

Способ приготовления

Картофель и яйца очистить, мелко нарезать. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать соломкой. Огурцы и редис вымыть, нарезать кружочками. Зеленый лук и зелень укропа вымыть, нарубить, перетереть с солью, сахаром и горчицей, смешать с яблоками, огурцами, редисом, картофелем и яйцами, выложить в стеклянную кастрюлю, залить смесью кефира и 300 мл холодной кипяченой воды.

Кефирный суп с рисом и репой

Ингредиенты

300 мл кефира, 100 г риса, 1 репа, 1 морковь, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Рис сварить в большом количестве подсоленной воды, затем воду слить и рис промыть. Морковь вымыть, отварить, очистить, нарезать соломкой. Репу вымыть, очистить, натереть на крупной терке.

Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть, нарубить, растереть с солью. Рис, морковь, репу и лук выложить в глубокую кастрюлю, перемешать, залить смесью кефира и 300 мл холодной кипяченой воды, добавить зелень.

Кефирный суп с ржаным хлебом и малосольными огурцами

Ингредиенты

1 л кефира, 100 г черствого ржаного хлеба, 2 луковицы, 2 малосольных огурца, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами. Зелень петрушки вымыть, нарубить, перетереть с солью.

Огурцы нарезать соломкой. Хлеб натереть на крупной терке, перемешать с луком, зеленью и огурцами, залить кефиром.

Кефирный суп с тмином и зеленью петрушки

Ингредиенты

1 л кефира, 1 пучок зелени петрушки, 5 г тмина, 2 сваренные в мундире картофелины, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать, перетереть с солью.

Картофель очистить, нарезать кубиками, смешать с зеленью и тмином, залить кефиром. Суп поставить в прохладное место на 1 час.

Кисломолочный суп по-узбекски

Ингредиенты

1 л кефира, 300 мл жидкой простокваши, 3 огурца, 4 редиса, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени укропа и кинзы, перец, соль.

Способ приготовления

Кефир разбавить простоквашей, посолить, поперчить, охладить. Огурцы, редис, зеленый лук и зелень вымыть, мелко нарезать, смешать, залить кисломолочной смесью.

Кефирный суп с чесноком, мятой и чабрецом

Ингредиенты

1,5 л кефира, 2 огурца, 2 зубчика чеснока, 5 мл оливкового масла, 3–4 веточки мяты, 2 веточки чабреца, соль.

Способ приготовления

Огурцы вымыть, натереть на крупной терке, посолить. Мяту и чабрец вымыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть, растолочь, залить охлажденным кефиром, оставить в прохладном месте на 15 минут, добавить огурцы, чабрец, мяту и оливковое масло, перемешать.

Кефирный суп с чесноком и фундуком

Ингредиенты

500 мл кефира, 3 огурца, 3 зубчика чеснока, 50 г ядер фундука, 50 мл оливкового масла, 1/2 пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Огурцы вымыть, нарезать соломкой, посолить, оставить на 10 минут. Чеснок очистить, вымыть, нарубить, смешать с 20 г фундука, растолочь. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Кефир взбить, добавить чесночно-ореховую смесь, оливковое масло, еще раз взбить. Оставшиеся орехи нарубить. В кефирную смесь добавить огурцы, орехи и зелень петрушки, перемешать, посолить.

Кефирный суп с помидорами и специями

Ингредиенты

500 мл кефира, 2 помидора, 500 мл грибного бульона, 2 огурца, 3 веточки мяты, 1/2 пучка зелени кинзы, 5 г молотого имбиря, красный молотый перец на кончике ножа, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы, мелко нарезать. Огурцы вымыть и натереть на крупной терке. Мяту и кинзу вымыть, нарубить. Кефир взбивать в течение 3 минут, постепенно добавляя бульон. Добавить помидоры, огурцы, мяту, кинзу, имбирь, перец, соль. Суп перемешать и охладить.

Кефирный суп с изюмом и зеленью

Ингредиенты

500 мл кефира, 50 г изюма без косточек, 1 огурец, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 1/2 пучка зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления

Огурец вымыть и нарезать соломкой. Зеленый лук, зелень петрушки и укропа вымыть, измельчить. Изюм залить кипящей водой, нагревать на слабом огне в течение 3 минут. Изюм вынуть, отвар процедить. В глубокую миску положить огурец, зеленый лук, посолить, поперчить, залить кефиром, добавить изюм и отвар, перемешать. Оставить в прохладном месте на 20 минут, затем разлить по тарелкам, положить в каждую зелень петрушки и укропа.

Кефирный суп с овощами, тмином и уксусом

Ингредиенты

1 л кефира, 2 помидора, 1 огурец, 1 луковица, 5 г тмина,

10 мл оливкового масла, 3 веточки мяты, 1/2 пучка зелени укропа, 4 чайные ложки яблочного уксуса, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы. Огурец вымыть, натереть на крупной терке.

Мяту и зелень укропа вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Кефир, масло и уксус смешать, взбить, добавить помидоры, огурец, мяту, зелень укропа, тмин, перец, соль. Суп оставить в прохладном месте на 2 часа.

Кефирный суп с тархуном, фисташками и сухариками

Ингредиенты

500 мл кефира, 2 огурца, 1 луковица, 50 г изюма без косточек, 50 г ядер фисташек, 1/2 пучка зеленого лука, 4 веточки тархуна, ржаные сухарики, перец, соль.

Способ приготовления

Огурцы вымыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, измельчить. Зеленый лук и тархун вымыть, нарубить. Орехи растолочь. Кефир слегка взбить с солью и перцем, добавить огурцы, репчатый лук, зеленый лук и тархун, предварительно замоченный изюм и орехи, влить 200 мл воды, перемешать, охладить. Суп разлить по тарелкам, добавить в каждую сухарики.

Кефирный суп с авокадо

Ингредиенты

300 мл кефира, 300 мл свекольного отвара, 2 авокадо, 20 мл лимонного сока, 1 зубчик чеснока, перец, соль.

Способ приготовления

Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Авокадо вымыть, очистить, удалить косточку. Мякоть одного авокадо мелко нарезать, сбрызнуть лимонным соком, поставить в прохладное место на 10 минут. Оставшееся авокадо нарезать и измельчить с помощью блендера, добавить свекольный отвар, кефир, соль и перец. Взбивать в течение 2–3 минут, поставить на 2 часа в прохладное место. Суп разлить по тарелкам, добавить в каждую кусочки авокадо и чеснок.

Кефирный суп-пюре с овощами

Ингредиенты

1 л кефира, 2 помидора, 1 огурец, 1 стручок болгарского перца, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 1/2 пучка зелени кинзы, 2 зубчика чеснока, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы. Огурец вымыть, натереть на крупной терке. Перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Зелень вымыть и нарубить. Чеснок очистить, вымыть, растолочь. В охлажденный кефир положить помидоры, огурец, болгарский перец, зелень и чеснок, посолить, поперчить. Смесь взбить с помощью блендера.

Кефирный суп со свеклой и яйцом

Ингредиенты

400 мл кефира, 1 вареная свекла, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 пучок зелени укропа, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Свеклу и яйцо очистить, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, нарубить. Кефир смешать со 100 мл воды, взбить с солью, добавить свеклу, яйца, перемешать и поставить в прохладное место на 1 час. Суп разлить по тарелкам, добавить зелень укропа и сметану.

Вторые блюда

Говядина с кабачками, тушенная в кефире

Ингредиенты

500 г кабачков, 300 г говядины, 1 луковица, 100 мл растительного масла, 200 мл кефира, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, очистить и нарезать кубиками. Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Кабачки, мясо и лук выложить на сковороду, добавить масло, соль, влить кефир и тушить на слабом огне до готовности.

Говяжья печень, тушенная в кефире

Ингредиенты

400 г говяжьей печени, 400 г картофеля, 100 мл кефира, 100 мл говяжьего бульона, 2 луковицы, 80 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Печень очистить от пленок, промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить на сковороду, добавить 1 столовую ложку масла и тушить в течение 3 минут. Картофель и лук выложить на сковороду, добавить 1 столовую ложку масла и тушить в течение 5–7 минут. Картофель, лук и печень выложить в горшочек, добавить оставшееся масло, влить кефир, бульон, поставить в разогретую духовку, тушить в течение 7–10 минут, после чего посолить и тушить до готовности.

Печень и овощи выложить горкой на блюдо, посыпать зеленью петрушки.

Филе цыпленка, тушенное в кефире

Ингредиенты

500 г филе цыпленка, 200 мл кефира, 20 г сливочного масла, 20 г муки, 500 г картофеля, 20 г топленого масла, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками, выложить на сковороду с топленым маслом и тушить в течение 10 минут. Филе цыпленка промыть, нарезать порционными кусками, выложить в горшочек, добавить сливочное масло, смешанный с мукой кефир, поставить в духовку и тушить в течение 15–20 минут. Затем добавить картофель, соль и тушить до готовности. Петрушку вымыть, обсушить. Мясо и картофель выложить на блюдо, полить оставшимся от тушения соусом, украсить веточками петрушки.

Филе сома с кефирным соусом

Ингредиенты

400 г филе сома, 300 г картофеля, 100 мл кефира, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками. Филе сома промыть, запечь вместе с картофелем в микроволновой печи. Зелень укропа вымыть и измельчить.

Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Зелень и чеснок смешать с кефиром, взбить с помощью блендера. Картофель и рыбу выложить на блюдо, посолить, полить приготовленным соусом.

Болгарский перец, фаршированный грибами, в кисломолочном соусе

Ингредиенты

5–6 стручков болгарского перца, 300 г шампиньонов, 1 луковица, 100 мл кефира, 40 мл растительного масла, 40 г густой простокваши, соль.

Способ приготовления

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, сделав круговой надрез у плодоножки. Грибы промыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Грибы перемешать с луком, посолить, нафаршировать этой смесью стручки перца. Перец уложить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды, добавить кефир, тушить в течение 10 минут, добавить простоквашу, тушить до готовности. Фаршированный перец выложить на блюдо, полить оставшимся от тушения соусом.

Жареный лосось с кисломолочным соусом

Ингредиенты

500 г филе лосося, 50 мл кефира, 100 г густой простокваши, 1 пучок зеленого лука, 20 г панировочных сухарей, 5 мл оливкового масла, соль.

Способ приготовления

Филе лосося промыть, нарезать порционными кусками, посолить, обвалять в панировочных сухарях, выложить в смазанную оливковым маслом форму и запечь в духовке. Зеленый лук вымыть и нарубить.

Кефир и простоквашу взбить с зеленым луком и солью. Жареную рыбу выложить на блюдо, полить приготовленным соусом.

Минтай с кефиром на пару

Ингредиенты

400 г филе минтая, 100 г риса, 3 луковицы, 2 моркови, 4 сваренных вкрутую яйца, 100 мл кефира, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Яйца очистить и нарубить. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть. Рис выложить в поддон для круп, готовить 15 минут. Филе минтая промыть, выложить в корзину пароварки, сверху выложить рис, затем морковь, смешанную с луком, посолить, полить кефиром. Готовить 15 минут, переложить на блюдо, посыпать рублеными яйцами, украсить веточками петрушки.

Куриное филе с цветной капустой и кефиром

Ингредиенты

500 г филе курицы, 500 г цветной капусты, 10 мл 3%-го уксуса, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 морковь, 150 мл кефира, 20 мл оливкового масла, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, сбрызнуть уксусом. Зелень укропа вымыть. Филе промыть, нарезать ломтиками, посолить, выложить в сковороду, добавить оливковое масло, посыпать морковью, тушить 15 минут, добавить цветную капусту и кефир, тушить еще 10 минут. Филе, морковь и цветную капусту выложить на блюдо, посыпать зеленым горошком, полить оставшимся от тушения соусом, украсить веточками укропа.

Вымя в кефирном соусе

Ингредиенты

500 г вымени, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 150 мл кефира, 2 лавровых листа, 5 горошин душистого перца, соль.

Способ приготовления

Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Вымя промыть, залить холодной водой, оставить на 3 часа, переложить в кастрюлю, залить водой, варить 1,5 часа. Добавить морковь, корень петрушки, перец, соль, лук, лавровый лист, варить еще 1 час. Готовое вымя нарезать порционными кусками, залить кефиром, тушить в течение 20 минут на слабом огне.

Йогурт

Полезные свойства

Йогурт – кисломолочный продукт с повышенным содержанием сухих обезжиренных веществ молока, произведенный с использованием смеси заквасочных микроорганизмов – термофильных молочнокислых стрептококков и болгарской молочнокислой палочки.

Йогурт – щедрый источник ферментов, минеральных солей и белков, поэтому этот продукт способствует синтезу холестерина, жирных кислот, стероидных гормонов, протеинов и аминокислот. Также йогурт оказывает положительное влияние на работу головного мозга.

Кроме того, благодаря этому кисломолочному продукту улучшается функционирование спинного мозга.

В этом продукте также содержится витамин B_{12}, который стимулирует синтез ДНК и участвует в метаболизме жиров. При острой и хронической гипоксии он способствует повышению потребления кислорода клетками.

> ***Это интересно!***
>
> *О лечебных свойствах йогурта заговорили в Европе еще в XVI веке. Так, король Франции Людовик XI излечил свой постоянно болевший живот с помощью этого продукта, привезенного ему неким целителем из Константинополя.*

С помощью йогурта можно похудеть и наладить работу желудочно-кишечного тракта. Кроме того, йогурт помогает избавиться от ряда заболеваний: гастрита, ожирения, заболеваний обмена веществ, аллергии и т. д.

Также йогурт обогащает кишечные бактерии их любимой пищей – лактозой, поэтому этот продукт показан людям после курса лечения антибиотиками, которые разрушительно действуют на микрофлору кишечника.

Приготовление домашнего йогурта

Натуральный йогурт из молока

Ингредиенты

100 мл натурального йогурта (без добавок), 1 л молока.

Способ приготовления

Молоко довести до кипения, периодически помешивая, дать закипеть, снять с огня, остудить до температуры 30 °С, влить йогурт, тщательно размешать. В подходящую глубокую форму для запекания поместить несколько чистых сухих порционных формочек (можно использовать маленькие баночки от детского питания или две 0,5-литровые стеклянные банки).

Влить в форму теплую воду, чтобы вода доходила примерно до половины высоты формочек. Разлить молочно-йогуртовую смесь по формочкам. Затянуть форму пищевой пленкой и поставить в теплое место на 4–5 часов.

По истечении 4 часов проверить йогурт. Если смесь загустела, но йогурт все еще недостаточно плотный, нужно оставить еще на некоторое время дойти. Готовый йогурт поставить в холодильник.

Густой йогурт

Ингредиенты

70 г нежирного сухого молока, 80 мл теплого молока, 1 л молока, 60 г йогуртовой закваски.

Способ приготовления

Смешать сухое молоко с теплым молоком, взбить с помощью миксера до однородной консистенции и появления пены. Отставить в сторону.

Быстро довести молоко до кипения в 3-литровой кастрюле, постоянно помешивая, чтобы не пригорело. Затем отставить в сторону и охладить до 48 °С. Пока молоко остывает, обдать кипятком 2-литровый сосуд и осушить его. Влить в стерилизованный сосуд 1/2 стакана остывшего молока, добавить закваску и взбить до однородности.

Затем влить оставшееся молоко и смесь с сухим молоком, тщательно перемешать. Температура молочной смеси должна быть около 44 °С – идеальная температура для сквашивания

классического йогурта. Накрыть чистым полотенцем или крышкой и сразу же поставить в теплое место (30–43 °С), например в духовку.

Через 5–6 часов проверить, свернулось ли молоко. Йогурт должен быть густым и плотным. По мере охлаждения он загустеет еще больше. Как только молоко свернется, поставить его в холодильник, накрыв крышкой. Лучше употребить йогурт в течение 3 дней, хотя он может храниться и 4–5 дней.

Йогурт по-вьетнамски

Ингредиенты

400 мл сгущенного молока, 480 мл несладкого йогурта, 100 г йогуртовой закваски.

Способ приготовления

В большой кастрюле нагреть 850 мл воды почти до кипения, растворить в ней сгущенное молоко, размешать деревянной ложкой, дать остыть до 50 °С. Затем добавить 1 л воды, йогурт и закваску, тщательно перемешать. Накрыть чистым полотенцем или крышкой и сразу же поставить в теплое место (30–43 °С) на 10 часов, например в духовку.

Готовый йогурт поставить в холодильник как минимум на 4 часа. Такой йогурт может храниться неделю в холодильнике или 6 месяцев в морозилке.

Это интересно!

Во Вьетнаме этот йогурт носит название sua chua, что означает «кислое молоко». Однако такой йогурт имеет совсем не кислый, а скорее кисло-сладкий вкус, потому что в его приготовлении используется сахар и сгущенное молоко, которое является традиционным продуктом вьетнамской кухни.

Блюда из домашнего йогурта

Салаты

Листовой салат с редисом и йогуртом

Ингредиенты

150 г листового салата, 150 г редиса, 100 мл несладкого йогурта, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Листья салата вымыть, мелко нарезать. Редис вымыть и нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Листья салата перемешать с редисом и зеленью укропа, посолить, выложить на блюдо, заправить йогуртом и подать к столу.

Салат из шпината и орехов с йогуртом

Ингредиенты

200 г листьев шпината, 50 г ядер грецких орехов, 2–3 зубчика чеснока, 250 мл несладкого йогурта, 2 сваренных вкрутую яйца, соль.

Способ приготовления

Шпинат вымыть, отварить на пару, остудить. Чеснок очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Яйца очистить и нарубить. Ядра грецких орехов измельчить. Шпинат смешать с орехами, посолить, выложить на блюдо, заправить йогуртом, посыпать чесноком и рублеными яйцами и подать к столу.

> ***Это интересно!***
>
> *Благодаря высокому содержанию макро– и микроэлементов грецкие орехи включают в диету больных с ишемией, гипертонией, анемией, нарушением функции щитовидной железы.*

Салат из ревеня и редиса с йогуртом

Ингредиенты

150 г ревеня, 150 г редиса, 5 сваренных вкрутую яиц, 1 пучок зеленого лука, 150 мл несладкого йогурта, перец, соль.

Способ приготовления

Ревень вымыть, очистить и нарубить. Редис вымыть и нарезать кружками. Яйца очистить и мелко нарезать. Зеленый лук вымыть и нарубить. Ревень смешать с редисом, яйцами, посолить, поперчить, выложить на блюдо, заправить йогуртом, посыпать зеленым луком и подать к столу.

Салат из сельдерея и свеклы с йогуртом

Ингредиенты

200 г корня сельдерея, 1 свекла, 1 луковица, 100 мл несладкого йогурта, 3 чайные ложки лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Корень сельдерея и свеклу вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, сбрызнуть лимонным соком, посолить, заправить йогуртом, выложить на блюдо, украсить кольцами лука и подать к столу.

Салат из курицы, риса, яблока и изюма с йогуртом

Ингредиенты 350 г вареного куриного филе, 150 мл несладкого йогурта, 130 г твердого сыра, 100 г коричневого риса, 100 г редиса, 2 яблока, 1 стебель сельдерея, 70 г белого изюма, 20 г майонеза, соль.

Способ приготовления

Рис промыть, отварить в подсоленной воде. Редис и сельдерей вымыть, нарезать небольшими кусочками. Яблоки вымыть, разрезать на четвертинки, удалить сердцевину и нарезать мелкими кубиками. Филе и сыр мелко нарезать. Соединить подготовленные ингредиенты, добавить изюм, заправить йогуртом и майонезом, тщательно перемешать и подать к столу.

Салат из рыбы и огурцов с горохом и йогуртом

Ингредиенты

500 г филе свежемороженой рыбы, 1 огурец, 100 мл несладкого йогурта, 1 луковица, 250 г вареного гороха, 40 мл лимонного сока, 20 г горчицы, уксус, перец, соль.

Способ приготовления

Филе рыбы промыть, нарезать кубиками, влить немного воды в сковороду, положить рыбу, тушить в течение 5 минут, сбрызнуть соком, остудить и обсушить. Огурец вымыть, нарезать четвертинками. Лук очистить, вымыть и нарезать мелкими кубиками. Смешать рыбу, лук, огурец, горох.

Йогурт перемешать с горчицей и каплей уксуса, поперчить, посолить, тщательно перемешать. Залить салат йогуртово-горчичным соусом, перемешать и подать к столу.

Салат с креветками, помидорами, огурцами и йогуртом

Ингредиенты

300 г неочищенных креветок, 1 огурец, 2 помидора, 1 пучок листьев салата, 100 мл несладкого йогурта, 1/2 пучка зелени укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Креветки отварить, остудить, очистить. Огурец вымыть, очистить от кожицы, нарезать кружками. Помидоры вымыть, нарезать полукружиями. Зелень укропа и петрушки вымыть, измельчить. Овощи и зелень укропа положить в салатник, добавить вымытые листья салата, нарвав их руками, и креветки. Йогурт перемешать с зеленью петрушки, солью, полить салат, тщательно перемешать и подать к столу.

Десерты

Парфе с ягодами и шоколадным бисквитом

Ингредиенты

100 мл несладкого йогурта, 200 г густых сливок, 200 г сахара, 4 яйца, 150 г муки, 100 г темного шоколада, 100 г консервированных ананасов, 10 мл оливкового масла, 150–200 г ягод клубники и ежевики, 5 г тертой апельсиновой цедры, 5 г питьевой соды, листья мяты, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления

Шоколад натереть на мелкой терке. Яйца взбить с 50 г сахара в густую пену, добавить соду, тщательно перемешать. Небольшими порциями положить муку и шоколад, слегка взбить тесто до однородного состояния. Вылить в смазанную маслом форму, выпекать в умеренно разогретой духовке в течение 15

минут. Бисквит охладить и нарезать маленькими кубиками.

Ананасы нарезать небольшими кусочками. Ягоды клубники, ежевики и листики мяты вымыть. Охлажденный йогурт и сливки взбить с оставшимся сахаром и ванилином с помощью миксера, разложить по фужерам, прослаивая ломтиками бисквита, частью ягод и ананасов. Верх десерта украсить оставшимися ягодами и ананасами.

Парфе поставить в холодильник на 1,5–2 часа. При подаче к столу посыпать апельсиновой цедрой и украсить листиками мяты.

Это интересно!

Парфе – это холодный десерт на основе сливок и йогурта. Часто парфе готовят с добавлением ванилина, корицы, яиц, а также шоколада, фруктов и ягод.

Несмотря на то что рецепт вкуснейшего десерта известен во Франции с XV века, его название появилось только в 1894 году. Первоначально парфе прослаивали и украшали исключительно кофейным кремом – другие ингредиенты стали использовать в начала XX века. Считается, что парфе с добавлением бисквитной крошки и свежими ягодами изобрели ученики парижской кулинарной школы Le Cordon Bleu.

Парфе с черникой и орехами

Ингредиенты

100 мл несладкого йогурта, 200 г густых сливок, 300 г сахара, 50 г коричневого сахара, 20 мл красного вина, 200 г черники, 100 г очищенного арахиса, 5 г крахмала, листья мяты, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления

Ягоды черники вымыть, большую часть протереть через сито. Перемешать с вином и 100 г сахара и, помешивая, нагревать слабом огне в течение 5 минут. Небольшими порциями ввести разведенный в небольшом количестве воды крахмал. Помешивая, довести до кипения на среднем огне. Крем охладить и слегка взбить.

Коричневый сахар смешать с 40 мл воды, довести до кипения и варить сироп на слабом огне в течение 3–5 минут. Опустить в сироп арахис, перемешать. Арахис охладить и нарубить.

Сливки и йогурт взбить с оставшимся сахаром и ванилином с помощью миксера. На дно креманок насыпать арахис, сверху выложить слоями черничный крем и йогурт со сливками. Парфе

поставить в холодильник на 1,5–2 часа. При подаче к столу украсить оставшимися ягодами черники и вымытыми листиками мяты.

На заметку!

Перед подачей к столу такое парфе можно сбрызнуть соком лайма для придания экзотического вкуса.

Ризуль

Ингредиенты

2 груши, 100 мл несладкого йогурта, 150 г цветочного меда, 20 мл полусладкого виноградного вина, 100 г темного шоколада, 5 г корицы, листья мяты, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления

Груши вымыть и очистить. Мед растопить, влить 300 мл воды, добавить корицу и ванилин. Помешивая, довести смесь до кипения, влить вино. Груши опустить в сироп и варить на слабом огне под крышкой в течение 2–5 минут. Следите, чтобы сироп покрывал груши полностью. При необходимости добавить немного воды. Шоколад растопить. Листья мяты вымыть. Груши аккуратно вынуть из сиропа, выложить на блюдце, полить шоколадом и йогуртом, охладить. При подаче к столу украсить листиками мяты.

Это интересно!

Легкие фруктово-ягодные десерты с йогуртом популярны во всех странах мира. Во Франции родиной самых оригинальных и вкусных блюд из йогурта, фруктов и ягод считается Прованс. При этом каждая местность готова похвастаться своим уникальным рецептом десерта. Так, в Верхнем Провансе, который находится в долине реки Дюранс, готовят сладкие угощения с йогуртом преимущественно из яблок и груш. Самыми душистыми и сладкими считаются фрукты, которые выращивают в альпийском городке Ризуль. Именно здесь можно попробовать фирменный десерт с одноименным названием – яблоки или груши, пропитанные медовым сиропом и йогуртом и политые шоколадом.

Лимонный курд с йогуртом

Ингредиенты

2 лимона, 100 г сахара, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 1 яичный желток, 100 мл йогурта, листья мяты.

Способ приготовления

Лимоны вымыть, обдать кипятком, чтобы они стали более ароматными, обсушить, снять цедру и выжать сок.

Сахар, лимонный сок, цедру и масло, нарезанное маленькими кубиками, выложить в сотейник. Постоянно помешивая, нагревать на водяной бане, пока не растает масло. В отдельной посуде взбить яйца и желток в крепкую пену. Добавить взбитые яйца в сотейник, смесь довести до кипения и варить на слабом огне до загустения, постоянно помешивая. Затем снять с огня и охладить. Выложить в стаканы, бокалы или вазочки слоями – 1 столовую ложку лимонного крема, 1 столовую ложку йогурта. Перед подачей к столу украсить вымытыми и обсушенными листьями мяты.

Йогуртовое суфле

Ингредиенты

2 л йогурта, 500 г печенья, 100 г темного шоколада, 100 г клубничного джема, 40 г желатина, 200 мл молока.

Для крема: 40 г сгущенного молока, 40 г сливочного масла.

Способ приготовления

Желатин залить водой для набухания, затем растопить на водяной бане. Йогурт слегка взбить с помощью миксера на самой низкой скорости, затем влить желатин, тщательно перемешать. Форму выстлать пищевой пленкой. На дно вылить первый слой йогурта (примерно 3 см), сверху положить печенье, которое предварительно необходимо окунуть в молоко. Покрыть печенье слоем йогурта, опять выложить два слоя печенья и обсыпать все натертым шоколадом.

Поверх шоколада опять вылить йогуртовую смесь, затем слой печенья, покрыть печенье джемом, закрыть джем печеньем. Поверх вылить оставшийся йогурт, выложить слоем печенье, джем и наконец заключительный слой – печенье. Поставить в холодильник до застывания. После этого опрокинуть блюдо на поднос.

Для приготовления крема смешать сгущенное молоко и масло, взбить с помощью миксера, покрыть им суфле.

Торт с йогуртом и персиками

Ингредиенты

500 мл йогурта, 200 г густых сливок, 500 г персиков, 1 лимон, 30 г желатина, 150 г бисквитного печенья, 100 г сливочного масла, 60 г сахара, 1 пачка персикового желе.

Способ приготовления

Печенье измельчить в крошку, соединить с растопленным сливочным маслом, выложить в разъемную форму, выстланную пергаментом, и поместить в холодильник для застывания.

Персики вымыть, очистить от кожицы, удалить косточки и измельчить в пюре с помощью блендера.

Развести желатин в небольшом количестве горячей воды и половину ввести в персиковое желе, тщательно перемешать и выложить на застывший корж. Поставить в холодильник на 10 минут для загустения.

Йогурт смешать с лимонным соком, цедрой лимона, сахаром, взбитыми сливками и оставшимся желатином. Эту массу выложить на персиковый слой и охладить в холодильнике. Украсить персиками, залить готовым персиковым желе (1 пачка желе на 200 мл воды) и охлаждать в течение 3 часов.

Фруктовое мороженое на йогурте

Ингредиенты

2 банана, 200 г клубники, 700 мл йогурта, 250 г обезжиренного творога.

Способ приготовления

Смешать все ингредиенты, взбить миксером в крепкую пену, поместить в морозилку. Через каждые 30 минут взбивать массу, чтобы не было кристалликов льда. Когда мороженое загустеет, разложить его по силиконовым формочкам (можно вставить палочки) и поставить в морозилку до полного затвердения.

Коктейли

Коктейль миндально-клубничный

Ингредиенты

250 мл йогурта, 200 г миндаля, 200 г клубники, 30 г меда.

Способ приготовления

Миндаль залить теплой водой и оставить на 6–8 часов, затем

очистить и измельчить в блендере, добавляя небольшими порциями йогурт. Процедить миндальное молоко через марлю и растворить в нем мед. Снова влить смесь в блендер, добавить йогурт и ягоды, еще раз взбить.

На заметку!

Не стоит выбрасывать жмых, оставшийся после приготовления миндального молока. Его можно добавить в салат, кашу или выпечку.

Коктейль яблочно-банановый со шпинатом

Ингредиенты

250 мл йогурта, 3 банана, 2 яблока, 100 г шпината, 20 г меда.

Способ приготовления

Шпинат вымыть, обсушить и мелко нарубить. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать. Бананы вымыть, очистить и нарезать. Выложить фрукты и шпинат в блендер, добавить мед и йогурт. Взбивать до получения однородной массы.

Коктейль миндально-банановый с корицей

Ингредиенты

250 мл йогурта, 3 банана, 100 г миндаля, 50 г меда, корица.

Способ приготовления

Миндаль залить теплой водой на 6–8 часов, затем очистить от кожицы и измельчить. Бананы вымыть, очистить и нарезать. Выложить подготовленные ингредиенты в блендер, добавить мед, корицу и йогурт. Взбивать до получения однородной массы.

Коктейль банановo-апельсиновый с ванилином

Ингредиенты

250 мл йогурта, 3 банана, 3 апельсина, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления

Апельсины вымыть, разрезать и выжать из них сок. Бананы вымыть, очистить, нарезать кусочками и выложить в блендер. Добавить апельсиновый сок, ванилин, йогурт и взбить.

Коктейль банановo-апельсиновый с зеленью

Ингредиенты

250 мл йогурта, 3 банана, 3 апельсина, 1 пучок зелени укропа, петрушки или кинзы, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления

Апельсины вымыть, разрезать и выжать из них сок. Бананы вымыть, очистить и нарезать кусочками. Зелень вымыть, измельчить и выложить в блендер. Добавить апельсиновый сок, бананы, ванилин и йогурт. Взбивать до образования однородной массы.

Коктейль миндально-шоколадный с кокосом

Ингредиенты

250 мл йогурта, 1 л миндального молока, 100 г фиников, 50 г порошка какао, 1 кокосовый орех, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления

Из кокосового ореха слить сок, мякоть натереть на терке. Из фиников вынуть косточки. Влить в блендер миндальное молоко, добавить финики, сок и кокосовую стружку, йогурт, ванилин, какао и тщательно взбить. Подавать к столу охлажденным.

Коктейль молочно-фруктовый

Ингредиенты

250 г йогурта, 700 мл миндального молока, 2 апельсина, 1 банан, 100 г свежей или замороженной клубники, 50 г меда, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления

Банан и апельсины вымыть, очистить, нарезать и выложить в блендер. Добавить остальные ингредиенты и тщательно взбить.

Список используемой литературы

1. *Алькаев Э. Н.* Блюда из молока и молочных продуктов: разнообразные меню для будней и праздников. – М.: Центрполиграф, 2005.

2. *Антонова А. А.* Домашний сыр, творог и йогурт: делаем сами. – М.: Рипол-классик, 2013.

3. *Вовк А., Селезнев А.* Рецепты с мягким сыром. – М.: Эксмо, 2012.

4. *Дубровин И.* Все об обычном твороге. – М.: Эксмо-пресс, Яуза, 2000.

5. *Звонарева А. Т.* Вкусные и полезные блюда из молочных продуктов: для взрослых и малышей. – М.: Центрполиграф, 2012.

6. *Ильичева Т. И.* Масло, сыр и молоко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.

7. *Треер Г. М.* Блюда из сыра. – М.: Рипол-классик, 2011.

8. *Хамидова В. Р.* Диета на кефире и простокваше. – М.: Мир книги, 2011.

9. *Шумов А. А.* Коллекция рецептов домашнего фастфуда. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2015.

10. *Ясан А.* Живая кухня по-русски. – СПб.: Питер, 2012.